سلسلة الطب البديل

التداوى والعلاج بـ..

التمـــر

إعـداد
عادل عبدالعال

الحريـــة 3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
للنشر والتوزيع 0123877921 - 25745679



التداوى والعلاج بـ..

التمـر

اسم الكتــاب	التداوى والعلاج بالتمر
تــألـــيــف	عادل عبدالعال سيد
النـاشـــــر	الحرية للنشر والتوزيع
	٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
	ت: ٢٢٦١٥٦٤٦ ـ ٢٥٧٤٥٦٧٩
	م: ١٢٣٨٧٧٩٢١.
رقم الإيـداع	٢٠٠٧/٢٧٣٣٢
الترقيم الدولى	6-- 44 - 5832 - 977

الحريــة للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
0123877921 - 25745679

التمر فى السنة النبوية

ورد فى فضل التمر و أكله عدة أحاديث ، عن رسول الله ﷺ قال : " خير تمراتكم البُرنىُّ ، يذهب الدّاء ." الحديث رواه الحاكم (٤/ ٢٠٤) و الجامع الكبير (١٣٧٣٧) و صحيح الجامع (٣٢٩٨) .

و منها ما رواه ابن ماجة ، أن النبى ﷺ قال : " كُلوا البلح بالتمر فإنَّ الشيطان يقول بقى ابن آدم يأكل الجديد بالعتيق " الحديث رواه ابن ماجة (٣٣٣٠) والحاكم (١٢١/٤) .

و الثابت عن رسول الله ﷺ أنه كان يفطر على رطبات قبل أن يصلى ، و فى إفطاره ﷺ على الرطب أو التمر ما يظهر نور النبوة و ذلك لأن الصائم يعتمد على ما يوجد بجسمه من سكر و خاصة المخزون منه فى الكبد . و السكر الموجود فى طعام السحور يكفى ٦ ساعات و بعد ذلك يبدأ الإمداد من المخزون الموجود بالكبد ، و من هنا فإن الصائم إذا أفطر على التمر أو الرطب ، وهى تحتوى على سكريات أحادية ، فإنها تصل سريعاً إلى الكبد و الدم الذى يصل بدوره إلى الأعضاء و خاصة المخ ، أما الذى يملأ معدته بالطعام و الشراب ، فيحتاج لمدة من ساعتين إلى ثلاث ساعات حتى تمتص أمعاؤه السكر ، و التمر واللبن غذاء كامل متكامل ، و كثير من البدو يعيشون على التمر المجفف و لبن الماعز ، و هم ممشوقوا القوم ، و أصحّاء ، و أقل عرضة للأمراض ، سواء المزمنة أو الخبيثة منها .

و التمر و الرطب يقويان الرحم عند الولادة ، و لذا فقد أشار الله به على السيدة الطاهرة مريم ، و فقال :﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾ (مريم: ٢٥ ـ ٢٦)، و فى هذه الآية إشارة إلى أن

الرطب يغذيها ، و كذلك يزيد من انقباض الرحم بانتظام و هذه نقطة بحث لابد أن تؤخذ فى الاعتبار، و جذع النخلة المراد فى الآية الكريمة يقول عنه الإمام القرطبى : الجذع ساق النخلة اليابسة فى الصحراء الذى لا سعف عليه و لا غصن ، و الله يقول لمريم :﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾ (مريم: ٢٥ ـ ٢٦)، فلما أطاعت أمر ربها ، أراها الله الآية الكبرى وأظهر لها بركة الطاعة ، و ثمرة الخشوع لله رب العالمين ، و فى ذلك يقول ابن عباس رضى الله عنهما : " كان جذعاً نخراً ، فلما هزت نظرت إلى أعلى الجذع فإذا السعف قد طلع ، ثم نظرت إلى الطلع قد خرج بين السعف ، ثم اخضرَّ فصار بلحاً ، ثم احمرَّ فصار زهراً ثم رطباً . كل ذلك فى طرفة عين فجعل الرطب يقع بين يديها ".

وفى رواية عن رسول الله ﷺ أنه قال : " أطعموا نساءكم التمر فإن من كان طعامها التمر ، خرج ولدها حَلِيماً " ينظر الجامع الكبير (٣٣٨١) .

وعن عائشة رضى الله عنها قالت قال رسول الله ﷺ : " إنَّ فى العجوة العالية شفاءً" .الحديث رواه مسلم (٣/١٤) و أحمد (١٥٢/٦) .

ومن السنة المطهرة أن يفطر الصائم على العجوة ، أو التمر ،قال ﷺ : " من وجد تمراً فليفطر عليه ، و من لا يجد فليفطر على الماء فإنه طَهورٌ" الحديث رواه أبو داود (٢٣٥٥) ، الترمذى (٦٥٣) ، ابن ماجة (٦٩٩).

المواد الفعالة :

١ ـ يحتوى على نسبة عالية من المواد النشوية المولدة للطاقة ، سكر الفركتوز ، و سكر الجلوكوز .

٢ ـ نسبة عالية من الفيتامينات التى تقى من البلاجرا.

٣ ـ كميات من مركبات الكالسيوم التى تدخل فى تكوين العظام .

٤ ـ نسبة عالية من الفوسفور و الحديد.

أما طلع النخيل فيحتوى على

١ ـ سكر القصب .

٢ ـ مواد بروتينية عالية القيمة .

٣ ـ عناصر الفوسفور ، والكالسيوم ، و الحديد.

٤ ـ فيتامينات Bو . D

٥ ـ مادة الرِّتين ، و هى مادة لازمة لمرونة الشعيرات الدموية .

٦ ـ يحتوى على هرمونات الاستروجين الذى ينشط المبيض ، و يساعد على تكوين البويضة.

فوائد التمر الصحية والطبية

١ ـ يساعد على العلاج من الأنيميا لما يحتويه من معدن الحديد.

٢ ـ يعالج أمراض القلب لاحتوائه على عنصر الحديد.

٣ ـ يعالج الإمساك نظراً لاحتوائه على كمية عالية من سكر الفواكه–الفركتوز.

٤ ـ لديه فعالية ضد الحساسية لاحتوائه على عنصر الزنك.

٥ ـ وقف النزيف أثناء الحمل لاحتوائه على فيتامين Kوالتاناين الذى هو عبارة عن مادة قابضة.

٦ ـ يمكن استخدامه أيضا فى حالات الفشل الكلوى لاحتوائه على فيتامين بى١–بى٢ و بى٦ إضافة إلى سكر الفواكه .

٧ ـ يخفف من الحموضة والحرقة لاحتوائه على الأملاح القلوية .

٨ ـ يمنع الدوخة ودوار الرأس لاحتوائه على بعض العناصر مثل الكاروتين.

٩ - يساعد على منع الخلايا السرطانية من النمو والانتشار لاحتوائه على المغنيسيوم والكالسيوم.

١٠ - يماثل التمر نظام إعادة البناء فى جسم الإنسان لاحتوائه على الفسفور وباقى الأملاح المعدنية والفيتامينات.

١١ - دقيق التمر المجفف ونواته المطحونة تساعد على الشفاء من الربو وضيق التنفس.

التمر والوقاية من السم والحسد

رواه أبو نعيم ورواه أبو داود، ورواه الحاكم، ورواه الإمام الترمذى، ورُوى فى الإمام الذهبى للطب النبوى، قال: "من تصبح بسبع تمرات عجوة لا يصيبه فى هذا اليوم سم ولا سحر" .

فيما يتعلق بالشق الأول وهو السم : تم على السم تجارب علمية، فوجد أن السم الداخلى هناك إنزيم فى الكبد مسئول عن إبطال مفعوله والكبد يقوم بعملية مضادات السموم، وعندما تدخل إلى الجسم سموم هذا الإنزيم يرتفع، ولذلك لما يتم فحص نسبة هذا الأنزيم فى الجسم تجده مرتفعا و عندما تتناول سبع تمرات عجوة لمدة شهر يومياً نجد أن هذا الإنزيم ابتدأ يهبط و يدخل فى الوضع الطبيعى ، ومن الغريب لو تتبعنا الحالة لمدة سنة بعد هذا نجد الإنزيم لا يرتفع يعنى أصبح هنالك وقاية و شفاء ولذلك لما أكل رسول -الله ﷺ من شاة خيبر التى كان كتفها مسمومة ، و الله سبحانه أنطق الكتف لتخبر النبى أنها مسمومة ، كان النبى متصبح بسبع تمرات عجوة فلم يصبه فى هذا الوقت سم ، وإنما السم وجه تحت الجلد يعنى دخل فى الدهون تحت الجلد، ولذلك احتجم رسول الله - ﷺ- من مكان تخزين هذا الدهن تحت الجلد ، كذلك فالعجوة تقى من السم العالى.

جزع النخلة كان من المعجزات
للحبيب سيدنا محمد ﷺ وشهادة حق

روى الإمام مسلم فى صحيح ج ١٢ / ص ٢١٩ عن عامر بن سعد بن أبى عبد الله قال :

كان جذع يقوم عليه النبى ﷺ فلما وضع له المنبر سمعنا للجذع مثل أصوات العشار حتى نزل النبى ﷺ فوضع يده عليه) ورواه البخارى فى باب علامات النبوة فى الإسلام وكذا أخرجه النسائى والترمذى .

كلنا يعلم أن الله سبحانه وتعالى ما خلق شيئاً إلا لحكمة ورحمة ونعمة ومنة للإسلام ليقوم بمهمته وغاية خلقه العظمى فى الاستخلاف على الأرض ﴿إنى جاعل فى الأرض خليفة﴾ ليحقق حاكمية الله وكمال هيمنته عز وجل على الخلق جميعاً ليقوم الناس لله عابدين صدقاً وحقاً .

« وإن من شىء إلا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبيحهم» .فمن ثم كان الحنين للنخلة وصياحها صياح الصبى الا تأكيدا على إذعانها وشهادتها بأن الله حق وأن رسوله محمد ﷺ حق وتعبيراً عن حزنها حين استبدل الجذع بالمنبر لأنه كان يتشرف ويسعد بقرب الحبيب سيدنا محمد صلى الله عليه وكانت تشنف مسامعها بالذكر وسماع القرآن فكانت المعجزة من هذا الجزع للنخلة شهادة بصدق نبوءة خاتم الرسل الكرام سيدنا محمد رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم .



أسرار علمية للتمر

مقدمة

يعد التمر غذاءً عظيماً يسد العديد من احتياجات بنى الإنسان ولعلى فى هذا البحث القصير أوضح ما للتمر من قيمة غذائية وصحية واقتصادية كمساهمة منى فى تشجيع الاهتمام بالتمور والنخيل ن كما لا يفوتنى هنا الإشادة بجهود حكومتنا الرشيدة فى دعم التوسع فى زراعة النخيل وتطويرها والتركيز على إنتاجها فى بلادنا كوسيلة للأمن الغذائى فى المستقبل ، ويكفى للدلالة على أهمية التمر والنخل ورود ذكرها فى القرآن الكريم فى مواضع متعددة منها قوله تعالى: ﴿وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ﴾ (الآية ١٠ سورة ق)، وقوله : ﴿ وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ﴾ (الآية ١٤٨ سورة الشعراء) ، وقوله : ﴿فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ (الآية ٦٨ سورة الرحمن) .. كما ورد فى الحديث أن رسول الله ﷺ قال: " أكرموا عمتنا النخلة فإنها خلقت من الطين الذى خلق منه آدم عليه السلام وليس من الشجر أكرم على الله من شجرة ولدت تحتها مريم ابنة عمران "

التمر فى الزمن الماضى

يعد التمر من الأغذية الشعبية الاقتصادية فقد احتل من قديم الزمن منزلة خاصة فى نفوس المسلمين بصفة عامة وفى نفوس أبناء الجزيرة العربية بصفة خاصة حيث كانت شجرته (النخلة) الأم الحنون التى ضمتهم تحت أغصانها وأطعمتهم خيراتها وسترتهم بجذوعها وسعفها وأدفأتهم بنارها .

فكم سمعنا عن شعراء يناجون نخلهم ويشكون إليه آلامهم فلقد تغنى على سبيل المثال أمير الشعراء أحمد شوقى بالنخل فقال :

طعام الفقير وحلوى الغنى وزاد المسافر والمغترب

التمر فى الزمن الحاضر

فى السنوات الأخيرة بدأ الناس يقبلون على أنواع عديدة من الشكولاته والبسكويت والحلويات فأصبح العرب يحيون ضيوفهم بها بدلاً من التمر الذى يتفوق فى قيمته الغذائية عليها رغم انخفاض ثمنه ثم زادت الأيام قسوة على النخيل فتطور الأمر إلى إزالته وتحويل مكانه إلى مبانى سكنية والبعض من الناس أبقوا على النخل لغرض النزهة واستقبال الضيوف والافتخار التقليدى ، وبعد أن كانت النخلة شبه مقدسة باتت تلتمس الإبقاء عليها - لو نطقت - ولو دون عناية .

أسباب أهمية النخل والتمر

(١) تحمل النخيل لظروف البيئة القاسية من ندرة الماء وشدة الحرارة وارتفاع ملوحة التربة

(٢) سهولة حفظ ثمارها على مدار السنة دون الاحتياج لطرق حفظ خاصة

(٣) سهولة تداوله

(٤) لذة طعم ثماره

(٥) قيمته الحرارية والغذائية العالية

(٦) رخص ثمنه



القيمة الغذائية للتمر

قال عليه الصلاة والسلام (بيت لا تمر فيه جياع أهله) أخرجه مسلم

فتعتبر ثمار النخلة (التمر) مادة غذائية متكاملة حيث تحتوى على كربوهيدرات وبروتينات وفيتامينات وأملاح معدنية بالإضافة إلى الرطوبة التى هى عامل مهم فى تحديد قوام الثمرة .

وتعتبر السكريات من أهم مكونات البلح فهى تمثل ٧٠ ـ ٧٥ ٪ من المادة الجافة (سكروز ـ فركتوز ـ جلكوز) كما يوجد به ١٦ حامضا أمينيا وهو يحتوى على كمية جيدة من الفيتامينات الذائبة فى الماء مثل الثيامين والريبوفلافين وحامض الفوليك وكميات قليلة من البيوتين وحمض الاسكوربيك . والتمر يعتبر مصدراً جيداً لكثير من الأملاح المعدنية كالحديد والبوتاسيوم والنحاس والكبريت والمنجنيز ومصدراً معتدلاً لكل من الكالسيوم والفسفور والكلورين والماغنسيوم .

الفوائد الصحية والعلاجية للتمر

قال ﷺ : (إن التمر يذهب الداء ولا داء فيه)

وللتمر فوائد عديدة أهمها :

(١) الاعتماد عليه يؤدى للنحافة لأنه فقير بالمواد الدهنية

(٢) يعتبر علاجاً لفقر الدم لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد

(٣) يعطى مناعة ضد مرض السرطان لاحتوائه على الماغنسيوم

(٤) منقوع البلح مدر للبول وذلك بفعل السكاكر الموجودة فيه

(٥) يعتبر مقوى للعظام والأسنان والجنس لاحتوائه على معدن الفسفور والكالسيوم

(٦) يقوى البصر ويحفظ رطوبة العين لاحتوائه على فيتامين أ وهو يكافح مرض العشى الليلى

(٧) يقوى الأعصاب السمعية فهو مفيد للشيوخ

(٨) له تأثير مهدئ للأعصاب لاحتوائه على فيتامين أ وفيتامين ب١ المقوى للأعصاب والتمر يحد من نشاط الغدة الدرقية كما أنه يحتوى على الفسفور الذى يعتبر غذاءً للخلايا العصبية فى الدماغ

(٩) يعد التمر علاجاً لأمراض الكبد واليرقان وتشقق الشفاه وجفاف الجلد وتكسر الأظافر لاحتوائه على فيتامين ب ٠

(١٠) يستخدم التمر فى علاج أمراض المثانة والمعدة والأمعاء لاحتوائه على فيتامين ب١ ، ب٢ والنياسين وهذه ترطب وتحفظ الأمعاء من الضعف والالتهابات.

(١١) يعتبر التمر ملينا معالجاً للإمساك لاحتوائه على ألياف سليلوزية تساعد على حركة الأمعاء الاستدارية الطبيعية فى حين أن العقاقير الملينة تخرش وتحطم الغشاء المخاطى المبطن للأمعاء بسبب الحركة الاصطناعية كما أنه عند استعمال العقاقير تبقى الأغذية مدة طويلة فى الأمعاء الغليظة مما يسبب التهاب القولون ٠

(١٢) التمر يعادل حموضة المعدة لأنه غنى بالأملاح القلوية كأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم ٠

(١٣) وجود الأملاح القلوية تعدل حموضة الدم الناتجة من تناول النشويات كالخبز والأرز وهذه تسبب كثيرا من الأمراض الوراثية كحصى المرارة والكلى وارتفاع ضغط الدم . ويعتبر التمر مفيدا جداً للأم ورضيعها فى فترة النفاس فهو منبه لحركة الرحم وزيادة فترة انقباضاته بعد الولادة وهو مهم لتكوين لبن الرضاعة وتعويض الأم ما ينقصها بسبب الولادة وذلك لاحتوائه على عنصرى الحديد والكالسيوم وفيتامين أ وهذه هامة لنمو الطفل الرضيع وتكوين الدم ونخاع العظام . قال تعالى : (وهزى إليك بجزع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً فكلى واشربى وقرى عيناً) سورة مريم

مجالات لإدخال التمور والنخيل فى منتجات مختلفة

(١) صناعة التعليب والتجفيف .

(٢) صناعة الدبس (عسل التمر) .

(٣) صناعة السكر السائل .

(٤) صناعة الحلويات والمعجنات .

(٥) صناعة الألبان .

(٦) صناعة الخل .

(٧) صناعة الكحول الطبى والصناعى .

(٨) صناعة حمض الستريك والأحماض العضوية الأخرى .

(٩) صناعة البروتينات والأحماض الأمينية .

(١٠) صناعة التخليل .

(١١) صناعة استخراج زيوت النوى .

(١٢) صناعة أغذية الأطفال .

(١٣) صناعة الأعلاف .

(١٤) صناعة الخشب والورق والحبال .

(١٥) تصنيع مخلفات التمور كالألياف والسعف والنوى كاستعمالها للوقود والمشغولات اليدوية .

صدق أو لا تصدق عن التمر!!

هل تصدق بأن التمر لا ينقل الجراثيم أو الميكروبات وأن السوس الذى بداخله «التمر القديم» يلتهم الاميبا ويفتك بالجراثيم التى قد تصيب الانسان .

❖ لولا فضل الله فى التمر والقهوة العربى لأصيب أهل الجزيرة العربية بأمراض لا يعلم مداها إلا الله .

❖ هل تعلم بأن الذى يأكل التمر يوميا لا يقربنه الجن ...

❖ هل تصدق بأن حبوب اللقاح حق الدنكار تعالج عقم النساء ...

❖ هل تعلم بأن أعظم غذاء ودواء لرجال الفضاء هو التمر وهو أكثر من الكافيار صحياً ...

❖ هل تعلم بأن ليف النخيل أفضل منظف للجسم البشرى ويحميه من الأمراض الجلدية ...

❖ وأنه كذلك لو غلى وشرب كالشاى يفرح القلب الحزين ...

❖ هل تصدق بأن تمر المدينة المنورة أكثر من ستين صنفاً وهو أفضل تمر فى العالم ...

❖ هل تعلم بأن التمر البرنى يعد أكسيرا للشباب وفيه سر عظيم بأنه ينشط الغدد ويقوى الاعصاب ...

❖ هل تعلم بأن كل مائة جرام من التمر تحتوى على ٣١٨ سعراً حرارياً يقابلها ٣١٥ سعراً حرارياً فى كل مائة جرام من العسل وأن التمرة الواحدة تمدك بسعرات حرارية تكفى لمجهود يوم كامل ملؤه النشاط والحيوية ...

❖ هل تعلم بأن أعظم غذاء يناله المقاتل فى الحرب هو التمر لأنه يمده بالسعرات الحرارية ويقويه وينشط لديه الغدة الكظرية مما يجعله مقداما شجاعا لا يهاب الموت ..

❖ هل تعلم بأن هناك نوعاً من النخيل يموت بموت صاحبه ...

والله تعالى أعلى وأعلم ...

لا شيخوخة مع التمر

أظهر تحليل التمر الجاف - حسب المصادر الطبية - أن فيه ٧٠,٦٪ من الكربوهيدرات و٢,٥٪ من الدهن و٣٣٪ من الماء و١,٣٢٪ من الأملاح المعدنية و١٠٪ من الألياف وكميات من الكورامين وفيتامينات أ - ب١ - ب٢ - ج، ومن البروتين والسكر والزيت والكلس والحديد والفوسفور والكبريت والبوتاس والمنغنيز والكلورين والنحاس والكالسيوم والمنغنيزيوم.

وهذا معناه أن للتمر قيمة غذائية عظيمة وهو مقو للعضلات والأعصاب ومرمم ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أضيف إليه الحليبً كان من أصلح الأغذية وخاصة لمن كان جهازه الهضمى ضعيفاً.

إن القيمة الغذائية فى التمر تضارع بعض ما لأنواع اللحوم وثلاثة أمثال ما للسمك من قيمة غذائية، وهو يفيد المصابين بفقر الدم والأمراض الصدرية ويعطى على شكل عجينة أو منقوع يغلى ويشرب على دفعات، ويفيد خاصة الأولاد والصغار والشبان والرياضيين والعمال والناقهين والنحيفين والنساء الحوامل.

ويزيد التمر فى وزن الأطفال ويحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع جحوظ كرتها والخوص ويكافح الغشاوة ويقوى الرؤية وأعصاب السمع ويهدئ الأعصاب ويقويها ويحارب القلق العصبى وينشط الغدة الدرقية ويشيع السكينة والهدوء فى النفس بتناوله صباحاً مع كأس حليب، ويلين الأوعية الدموية ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهاب ويقوى حجيرات الدماغ والقوة الجنسية ويقوى

العضلات ويكافح الدوخة وزوغان البصر والتراخى والكسل - عند الصائمين والمرهقين -.

والتمر سهل الهضم سريع التأثير فى تنشيط الجسم ويدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلى، ومنقوعه يفيد ضد السعال والتهاب القصبات والبلغم وأليافه تكافح الإمساك، وأملاحه المعدنية القلوية تعدل حموضة الدم التى تسبب حصيات الكلى والمرارة والنقرس والبواسير وارتفاع ضغط الدم وإضافة الجوز واللوز عليه أو تناوله مع الحليب يزيد فى مفعوله، ولا يمنع التمر إلا عن البدينين والمصابين بالسكرى.

ولقد وجد أن الرطب يحوى مادة مقبضة للرحم تشبه الأكسيتوسين فتناول الرطب يساعد على خروج الجنين وتقليل النزف بعد الولادة، بما أن الرطب فيه مواد حافظة للضغط الدموى فهذا يساعد أيضاً على تقليل النزف، وكذلك عملية الولادة مجهدة مما يتطلب طاقة والرطب غنى بالسكر الذى يعطى هذه الطاقة.

أما فيتامين (أ) الذى يحتويه التمر فهو يساعد على النمو ويقى من العشا (عمى الليل) ويساعد الجلد والأغشية الناعمة الرطبة التى تبطن الأنف والحلق على أن تظل سليمة.

والفيتامين (ب) فى التمر يحافظ على سلامة الجهاز العصبى ويقى من توتر الأعصاب وانسداد الشهية، ويساعد على هضم الكريمائية والدهنية ويحافظ على سلامة اللسان والشفتين والجنون ويقى من البلاجرا (علة يصحبها طفح جلدى وضعف واضطراب الأمعاء والجهاز العصبى).

وأما سكريات التمر فهى الغليكوز والليكولوز والسكاروز يمتصها الجسم ويتمثلها بسهولة فتصل سريعاً إلى الدم وإلى الأنسجة والخلايا فى الدماغ والعضلات فتمنحها القوة والحرارة وهى مدرة للبول ونافعة للكليتين والكبد.

والتمر غنى بالفوسفور الذى يزيد فى حيوية الدماغ والنشاط الجنسى.

وقد جاء عن التمر وفوائد تناوله الكثير من الروايات عن النبى (صلى الله عليه وآله المعصومين (عليهم السلام) ومنها عن أبى عبد الله عن آبائه (عليهم السلام) قال: قال أمير المؤمنين ﷺ: (ما تأكل الحامل من شىء ولا تتداوى به أفضل من الرطب).

ولعل ذلك هو السر فى قوله سبحانه وتعالى لمريم (عليها السلام) حينما فاجأها المخاض إلى جذع النخلة إذ نقرأ فى القرآن الكريم (وهزى إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً× فكلى واشربى وقرى عيناً).

فوائد أخرى:

«من تصبح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»

قال رسول الله ﷺ: " من تصبح كل يوم بسبع تمرات عجوة ، لم يضره فى ذلك اليوم سم ولا سحر ويقول أيضا : " يا عائشة ، بيت لا تمر فيه جياع أهله ، يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله ، أو جاع أهله ، قالها مرتين أو ثلاثا " .

وتقول عائشة رضى الله عنها لابن أختها عروة : والله يا بن أخى إن كنا لننظر إلى الهلال ثم الهلال ثم الهلال، ثلاثة أهلة فى شهرين ، وما أوقدت فى أبيات رسول الله ﷺ نار . فقلت : يا خالة، ما كان يعيشكم ؟ قالت : الأسودان: التمر والماء ، إلا أنه قد كان لرسول الله عليه الصلاة والسلام جيران من الأنصار كانت لهم " منائح " وكانوا يمنحون رسول الله ﷺ من ألبانهم فيسقينا " .

فإذا كان الرسول عليه الصلاة والسلام وأزواجه يعشن الشهر والشهرين على التمر والماء ، وإذا كان المسلمون الأوائل قد فتحوا ربع المسكون من الأرض فى ثلث قرن ، وإدارة التموين فى جيوشهم لا تقدم لهم فى كثير من الأحيان سوى جراب من التمر وقليل من الماء ، وإذا كان الله تعالى قد خص مريم بطعام واحد وهى فى فترة المخاض :

﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴾ (مريم الآية: ٢٥)

فلا بد أن يكون فى التمر من الخير الكثير . وإنى لأعجب إذ أرى أناسا يشكون من الإمساك ، والتمر فى متناول أيديهم ، فبلادنا بلاد التمر . فإن كنت تشكو من الإمساك فتناول بضع تمرات فى الصباح . ولا غرابة أن نجد دعايات المجلات الطبية الأمريكية تدعو إلى تناول تمور كاليفورنيا للتخلص من الإمساك الذى يشكو منه ١٨ ٪ من الناس فى أمريكا .

ومن المدهش أن تضع المصانع الأمريكية التمور فى زجاجات صغيرة كزجاجات الأدوية ، وتوصف تلك التمور علاجا للإمساك . والتمور غنية بالألياف ، فالمئة جرام من التمر (وهى تعادل ١٠ - ٢١ حبة من التمر) تحتوى على ٨,٥غ من الألياف . المنظمات الصحية العالمية الآن تدعو إلى الإكثار من الألياف ، لا للتخلص من الإمساك فحسب بل لما تقدمه الألياف من فوائد أخرى .

والتمر غذاء مناسب جدا للمصابين بارتفاع ضغط الدم ، فهو فقير بالصوديوم وغنى بالبوتاسيوم . والأبحاث العلمية الحديثة تدعو المصابين بارتفاع ضغط الدم غلى تناول غذاء فقيرا بملح الطعام (وهو كلوريد الصوديوم) وغنى بالبوتاسيوم . كما أن التمر غنى بمعدن مهم آخر هو المغنيزيوم . فنقص المغنيزيوم مشكل تصيب عددا ملحوظا من الذين يتناولون حبوب الديجوكسين أو المدارت البولية والمصابين بهبوط (قصور) القلب .

والتمر أيضا غنى بالحديد ، فتناول مئة جرام منه يعطى سدس حاجة الجسم اليومية من الحديد . وأكثر الناس حاجة للحديد هم النساء فى سن الطمث ، والحوامل ، واليفع ، والمصابين بفقر الدم بنقص الحديد لأسباب أخرى .

وقد صدق من قال : إن فى التمر منجما من المعادن .

فاجعل التمر غذاء متوفرا فى بيتك ، ففى الصباح يمكنك تناول بضع تمرات وخاصة إن كنت لا تتناول طعام الإفطار، فتذهب إلى عملك ، ولديك طاقة كافية

من الحراريات . وليحذر المصابون بمرض السكر من الإفراط فى التمر .

واجعل التمر بديلا عن الحلويات ، فتناول حبة أو حبتين منه بعد الغذاء بدلا من قطعة شوكولاتة أو قطعة من الحلويات وصدق رسول الله ﷺ حين قال : "بيت لا تمر فيه جياع أهله "



موعد مع التمور

يتميز التمر بمزايا وخصائص صحية عديدة، ومع قدوم موسم (الرطب) وتكاثر التمر فى الأسواق يتبادر إلى أذهان الكثيرين السؤال التقليدى الذى لا يخلو من المخاوف..

ألا وهو هل التمر يزيد الوزن؟ وهل التمر يجلب مرض السكر؟ وما مقدار ما يمكن أكله من التمر دون أن يسبب المشاكل الصحية؟ أقول لكم وأنا من عشاق التمر كلوه دون خوف ولكن لا تكثروا منه خصوصا مرضى السكر، وقبل أن ندلف إلى جوف الموضوع يجدر بنا أن نتوقف عند لمحة تعريفية عن هذه الثمرة المهمة فى حياة البشر.

وقد عرف التمر قبل الميلاد بمئات بل آلاف السنين فى منطقة بابل بالعراق والخليج وشمال افريقيا، وذكر التمر فى الكتب المقدسة، وتعرفون أن النخل والرطب ذكرا فى القرآن الكريم فى ست وعشرين آية.

وذكرت النخلة ضمن أشجار الجنة بالإضافة إلى الزيتون والرمان والعنب. كما ذكر النخل والتمر فى أحاديث كثيرة منها ما يرغب فى تناول التمر ومنها ما يشير إلى أنه طعام متكامل.

وللتمرة أطوار تبدأ بالطلع ثم الخلال ويكون لونه أخضر ثم البسر ويتميز بلونه الأصفر او الأحمر، ثم الرطب (منصف او تام الترطيب)، ثم التمر وهو تام النضوج.

وهناك أكثر من ٤٥٠ نوعاً من التمور فى العالم، تتميز المملكة بأنواع عدة ممتازة تتوزع هذه الأنواع على مناطق المملكة ولكن لا يوجد حصر دقيق لجميع هذه الأنواع بل ان هناك انواعا جديدة بدون اسماء ونسميها نبتة.



الفوائد الغذائية للتمر

للتمر فوائد عديدة ومن أهمها:

١- يشكل مصدرا للطاقة لاحتوائه على نسبة من السكريات خصوصا الفركتوز (سكر الفاكهة).

٢- يحتوى على بروتينيات نباتية ممتازة بسيطة وسهلة الهضم.

٣- يحتوى على العديد من الفيتامينات ومنها أ، ب١، ب٢، ج والبيوتين والريبوفلاتين وغيرها.

٤- مفيد لعلاج فقر الدم لاحتوائه على كمية جيدة من الحديد.

٥- به جميع المعادن المهمة للجسم وبالأخص الجهاز العصبى. ومن أبرز تلك المعادن البوتاسيوم والفوسفور والحديد والكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم، والعناصر الثلاثة الأولى توجد فى التمر بنسب عالية لا تساويها اية فاكهة طازجة أخرى فى العموم.

٦- يقوى الرحم اثناء الولادة لاحتوائه على هرمون «بيتوسين» الذى له خاصية تنظيم الطلق.

٧- يمنع الالتهابات لاحتوائه على مضادات حيوية ومضادات للروماتيزم.

٨- يحوى نسبة جيدة من الألياف المفيدة فى حركة الأمعاء والوقاية ومن الإمساك.

٩- يحمى الأمعاء الغليظة من السرطان.

١٠- فاتح شهية، (من كتاب الدكتور سالم الشويمان «التمر غذاء وصحة»).

فوائد صحية أخرى للتمر

من أكثر النباتات تغذية للبدن أكله على الريق فهو يقتل الدود ومقو للعضلات والأعصاب، مؤخر للشيخوخة بإذن الله، يحارب القلق العصبى وينشط الغدة الدرقية ويلين الأوعية الدموية، يرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهابات، يقوى حجيرات الدماغ ويكافح الدوخة وزوغان البصر والتراخى والكسل ويدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلى.

منقوعه يفيد ضد السعال والتهاب القصبات الهوائية، أليافه تكافح الإمساك وأملاحه تعدل حموضة الدم التى تسبب حصى الكلى والمرارة والنقرس والبواسير وارتفاع ضغط الدم، وهو من أفضل المقويات الجنسية بالذات اذا أكل مع الصنوبر حيث يحتوى التمر على كمية عالية من فيتامين «أ»، كما يحتوى على الحامض الأمينى «الارجنين» وكذلك الفوسفور وكلها مهمة فى تكوين السائل المنوى والحيوانات المنوية.

إن احتواء التمر على نسبة عالية من المعادن مثل الماغنسيوم الذى يلعب دورا كبيرا فى تهدئة أعصاب العضلات يجعل من التمر مادة ممتازة لتهدئة الأعصاب.

توجد بالتمر بعض العناصر التى يحتاجها الجسم بكميات صغيرة ولكنها مهمة جدا ومنها البورون وأكثر ما يوجد فى البرحى والسكرى والصقرى والخلاص والحمراء والعجوة، ويوجد عنصر السيلينيوم المضاد للأكسدة الذى يقلل فرصة تكون الخلايا السرطانية واكثر ما يوجد السيلينيوم فى الصفرى والبرحى ونبوت سيف والسكرى والخلاص والسلج والمنيفى وعسيلة والرزيز.

التمر.. والسكرى

يحتوى التمر على نسبة عالية من السكريات تتراوح ما بين (٧٥ ـ ٨٧٪) يشكل الجلوكوز ٥٥٪ منها، والفركتوز ٤٥٪ وهذا التقارب فى النسب نادر حصوله فى الفواكه الأخرى.

بعض مرضى السكر يعتقدون أن الرطب المكنوز بالذات نوع «الصقعى» هو أهون على مريض السكر، والجواب ان ذلك غير صحيح، فالبسر ثم الرطب الطازج أكثر احتواء على الماء وهو أقل سكر، فكلما نضج الرطب قلت نسبة السكريات الثنائية وزادت السكريات الأحادية بالذات سكر الجلوكوز وهو سكر الدم، فهذه السكريات تتحلل بسهولة وترفع السكر فى الدم.

بناء على ذلك البسر أو المنصف أهون من الرطب أو المكنوز لمريض السكرى، ويجب ألا يتناول مريض السكرى نوع تمر السكرى، كما لا ننصح مرضى الكلى بتناول التمر إلا تحت اشراف طبى، فهو يحتوى على بعض المعادن بتركيزات عالية لا تتناسب مع الوضع الصحى لمريض الكلى وبالذات الفشل الكلوى.

هل التمر يزيد الوزن؟؟

قد يتساءل الكثيرون حول مدى أثر التمر فى زيادة الوزن؟

الجواب: ان كمية السعرات الحرارية فى التمر أكثر من الضعف عند المقارنة بالموز، لهذا يجب التوازن فى تناول التمر ولكن لا يستلزم التوقف عنه تماماً، ودائما انصح بألا نقدم كمية كبيرة من الأصناف الجيدة، لأنه لو قدمت لى تلك

الأصناف فسأنسى كل شىء، فلماذا نفتن المساكين ذوى الوزن الزائد، ثم نقول لهم لا تأكلوا.

العناصر الغذائية فى التمور

لا تتساوى العناصر الغذائية فى كل أنواع التمور، فالسكرى مثلا يحتوى على أعلى نسبة من الجلوكوز فهو على اسمه سكرى لهذا لابد من ان يمتنع عنه مرضى السكرى، وهناك انواع بها أحماض امينية ودهنية بشكل أكبر من انواع أخرى، كما ان هناك تمورا تحوى نسبا أعلى فى الأنزيمات المحللة مثل انزيم انفرتيز.

❀ ❀ ❀

من عجائب الرطب

من قدرة الله ان جاء المخاض للسيدة مريم عليها السلام عند جذع نخلة فقال تعالى ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾ (مريم الآية: ٢٥)

تصوروا معى امرأة فى حالة مخاض غير عادى ومع ذلك يأمرها الله سبحانه وتعالى بأن تهز جذع النخلة، ومن يستطيع هز جذع النخلة ولو كان رجلاً فى منتهى قوته، ولكن أمر الله بوجوب بذل السبب.

يقضى الصائم يومه دون أكل أو شرب فيكون فى تلك الحال بحاجة إلى مصدر سكرى سريع، يدفع عنه الجوع وماء يرويه من العطش.

وأسرع المواد الغذائية التى يمكن امتصاصها ووصولها إلى الدم هى المواد السكرية، وخاصة تلك التى تحتوى على السكريات الأحادية أو الثنائية (الجلوكوز والفركتوز أو السكروز) لأن الجسم يستطيع امتصاصها بسهولة وسرعة خلال دقائق معدودة بالذات إذا كانت المعدة والأمعاء خالية كما هى عليه فى حال الصائم. وبعد دقائق تكسر حدة الجوع بالذات اذا ذهبنا لأداء صلاة المغرب ثم عدنا اما الذين يتناولون كل شىء فى وقت واحد فمشكلتهم صعبة يحتاجون إلى حلها لأنها طريقة غير صحية فبعد راحة المعدة يوما كاملا إذا بها تستقبل كل شىء دفعة واحدة.

عند نقص الطاقة يبحث الجسم عن السكريات التى تخزن فى الكبد والعضلات على هيئة جلايكوجين ولكن بكميات صغيرة جداً، فإن لم يجد فإنه

يعمد إلى الدهون والبروتينات ويحللها لتكون مصدراً للطاقة، والمشكلة الكبرى عندما يستخدم الجسم البروتينات كمصدر للطاقة حيث ينتج عن تحليلها مواد ضارة لأنها خلقت لهدف معين وهو بناء العضلات وغيرها وليس لإنتاج الطاقة الا عند الحاجة الماسة.

إن تناول السكريات (الموجودة فى الرطب) يوقف تأكسد الأحماض الدهنية، فيقطع الطريق على تكون الأجسام الكيتونية الضارة، وتزول أعراض الضعف العام والاضطراب البسيط فى الجهاز العصبى.. كذلك يوقف هدم الأحماض الأمينية وبالتالى حفظ بروتين الجسم. وعلى العكس من ذلك لو بدأ الإنسان فطره بتناول المواد البروتينية أو الدهنية فهى لا تمتص إلا بعد فترة طويلة من الهضم والتحلل وتسبب تلبكاً فى المعدة. كما ان احتواء الرطب على نسبة مرتفعة من الماء (٦٥ ٧٠٪) يزود الجسم بنسبة لا بأس بها من الماء، فلا يحتاج لشرب كمية كبيرة من الماء عند الإفطار.



من عجائب التمور

الرُطب و تسهيل الولادة

قال تعالى فى سورة مريم : ﴿فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا (٢٣) فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (٢٤) وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾ (مريم: ٢٣ - ٢٦).

هناك حكم طبية معجزة فى هذه الايات تتعلق باختيار ثمار النخيل دون سواه من ناحية ، ثم توقيته مع مخاض الولادة من ناحية أخرى :

١ - تبين فى الأبحاث المجراة على الرطب أى ثمرة النخيل الناضجة ، أنها تحوى مادة مقبضة للرحم ، تقوى عمل عضلات الرحم فى الأشهر الأخيرة للحمل فتساعد على الولادة من جهة كما تقلل كمية النزف الحاصل بعد الولادة من جهة أخرى .

٢ - الرطب يحوى نسبة عالية من السكاكر البسيطة السهلة الهضم و الامتصاص ، مثل سكر الغلوكوز ومن المعروف أن هذه السكاكر هى مصدر الطاقة الأساسية و هى الغذاء المفضل للعضلات ، و عضلة الرحم من اضخم عضلات الجسم و تقوم بعمل جبار أثناء الولادة التى تتطلب سكاكر بسيطة بكمية جيدة و نوعية خاصة سهلة الهضم سريعة الامتصاص ، كتلك التى فى الرطب

تذكر هنا بأن علماء التوليد يقدمون للحامل و هى بحالة المخاض الماء و السكر بشكل سوائل و لقد نصت الآية الكريمة على إعطاء السوائل أيضاً مع السكاكر بقوله تعالى : (فكلى و اشربى) و هذا إعجاز آخر .

٣ - إن من آثار الرطب أنه يخفض ضغط الدم عند الحوامل فترة ليست طويلة ثم يعود لطبيعته ،و هذه الخاصية مفيدة لأنه بانخفاض ضغط الدم تقل كمية الدم النازفة .

٤ - الرطب من المواد الملينة التى تنظف القولون ، ومن المعلوم طبياً أن الملينات النباتية تفيد فى تسهيل وتأمين عملية الولادة بتنظيفها للأمعاء الغليظة خاصة ، ولنتذكر بأن الولادة يجب أن يسبقها رمضة شرجية (حقنة) لتنظيف القولون.

التمر مقاوم للسموم

عشر تمرات يوميا تمد جسم الانسان بكمية كبيرة من الطاقة وما يحتاجه من الفيتامينات.

أكد متخصصان هنا ان للتمر أهمية غذائية شديدة لما يحتويه من مكونات غذائية مهمة لجسم الانسان اضافة الى انه يقاوم السموم ويحمى من مرض السرطان ويمد جسم الانسان بكل ما يحتاجه من الطاقة.

واوضح استاذ التغذية بجامعة الازهر الدكتور مصطفى عبدالرازق نوفل ان تناول عشر تمرات وزنها حوالى ٨٠ جراما بدون النوى تمد جسم الانسان بـ ١٠ بالمائة مما يحتاج اليه يوميا من فيتامين النياسين الذى يقيه من مشاكل هضمية وعصبية وجلدية.

وقال ان هذه الكمية توفر لجسم الانسان ٥ بالمائة مما يحتاج اليه يوميا من كل من فيتامين ب ١ و ب ٢ الذى يؤدى نقصهما فى الجسم الى ضعف الشهية للطعام وضعف اضطراب عمليات الهضم والتأثير على سلامة الاعصاب .

وأوصى الدكتور نوفل بضرورة تناول نفس الكمية من التمر بصفة يومية وهى تقريبا عشر تمرات يوميا لتوفر للانسان حوالى ميللجرام واحد من الحديد وهو ما يمثل عشر ما يحتاجه الجسم منه يوميا وحوالى ٣٥ ملليجرام فوسفور تمثل ٤ بالمائة من الاحتياج اليومى وحوالى ٣٠ ملليجرام كالسيوم تمثل ٣ بالمائة مما يلزم منه للجسم فى اليوم الواحد .

وأكد مجددا أن هذه الكمية اذا ما تناولها الانسان بصفة يومية توفر له ٦٠ جراما من السكريات و٢ جرام بروتين واكثر من ٥٠٠ ملليجرام من البوتاسيوم المفيد للجسم وحوالى ٢٣٠ سعرا حراريا تمثل ٨ بالمائة مما يحتاج اليه جسم الرجل و ١٠ بالمائة مما يحتاج اليه طفل ١٠ سنوات و١٢ بالمائة مما تحتاج اليه المرأة فى اليوم.

وأوضح الدكتور نوفل أن التمر يحتوى على اثار قليلة من الدهن ومن الصوديوم كما انه يخلو تماما من الكوليسترول وكلها صفات تدعم فائدته الغذائية للجسم وتفسر الاهتمام الحالى به كمادة غذائية فى قائمة الوجبات الصحية فى دول كثيرة من العالم .

وأشار الى ان شركات تصنيع الغذاء فى كل دول العالم تحرص بشدة على توظيف التمر كعنصر غذائى اساسى فى العديد من المنتجات الغذائية نظرا لأهميته وللفوائد العديدة للانسان

ونصح الدكتور نوفل بتناول المأكولات التى يطلق عليها فاتيو فيتامينات المستقبل والتى تبين انها تقوى المناعة وتحارب الأورام والأمراض المزمنة وتؤخر الشيخوخة ومن هذه الاطعمة التى إرتبطت بشهر رمضان والغنية بالفيتامينات الزبيب وقمر الدين والقراصيا والفول السودانى ومشروبات العرقسوس والشاى الاخضر والنعناع . كما ننصح بتناول الخضراوات والطماطم والجزر والبصل فى الفطور علاوة على الزبادى والفول المدمس فى السحور بالاضافة الى كثرة تناول المشروبات ما بين الافطار والسحور حتى لا يشعر الصائم بالعطش.

ومن جانبه اكد زميل معهد الطفولة وعضو الجمعية المصرية لرعاية حديثى الولادة الدكتور مجدى بدران ان البدء بتناول التمر مفيد صحيا للصائم حيث ان المعدة تكون هادئة مسترخية طوال النهار ومن المفيد البدء بمادة غذائية سهلة الهضم وسريعة الامتصاص اضافة الى ان تناول التمر مع الوجبات يخلص الجسم من الفضلات السامة الناتجة عن التمثيل الغذائى .

واضاف ان التمر يحتوى على ١١ معدنا من المعادن الهامة للجسم اهمها الكالسيوم والحديد والماغنسيوم والمنجنيز والصوديوم والزنك والسلنيوم والفوسفور والكبريت اضافة الى هرمون الانسولين والهيبارين المانع للتجلط وفيتامين" أ"و"ب١" و"ب٢" وب٦ المضادة للاكسدة.

وقال الدكتور بدران إن التمر مقاوم لمرض السرطان مشيرا الى ان سكان الواحات الذين يعتمدون عليه كغذاء رئيسى لاينتشر بينهم المرض اضافة الى ان الاملاح القلوية الموجودة فى التمر تعمل على تصحيح حموضة الدم الناتجة من تناول اللحوم والنشويات والتى تسبب النقرس والحصوات الكلوية والتهابات المرارة وارتفاع ضغط الدم.



التمور والرطب

منجم غذائى رائع ودواء نافع

دراسة جدوى مشروع تجهيز وتعبئة التمر والبلح الجاف

أولاً : مقدمة

تهتم الدولة بالتنمية الاجتماعية للمناطق الريفية والمحافظات والمدن الحدودية بالإضافة إلى تعميق دور المرأة فى تنمية الصناعات الصغيرة المناسبة لنشاطها وذلك لتطوير مستوى معيشة الأسر وتحسين مستوى الدخل فى هذه المناطق . ومن أنسب المشروعات الصناعية الصغيرة تلك المشروعات القائمة على ثروة اشجار النخيل حيث تحقق عدداً كبيراً من الأهداف القومية والتى تسعى إليها التنمية الاقتصادية والاجتماعية . لذلك كان الاتجاه لإنشاء عدد كبير من الصناعات القائمة على منتجات النخيل بالأسلوب العلمى المتميز من خلال دراسة فنية واقتصادية مناسبة لإنشاء مشروع لتجهيز وتعبئة التمور والبلح الجاف يناسب تشغيل المرأة الريفية والبدوية

ثانيا : مدى الحاجة إلى إقامة المشروع

تمثل ثروة أشجار النخيل فى جمهورية مصر العربية حوالى من ٧-٩ ملايين نخلة تنتشر بين عشر محافظات تنتج ٧٥٠ ألف طن سنويا من أصناف البلح الطرية و التمور النصف جافة والجافة وهى بلاشك ثروة قومية يجب المحافظة عليها والاستفادة منها كاملة خاصة وان البلح والتمر من أجود وأرخص مصادر

الطاقة الحرارية التى تمد الجسم بالحيوية خاصة وأنها غنية بالمواد السكرية الأحادية البسيطة سريعة الامتصاص كما أنها تتميز بمحتوياتها العالية من العناصر الغذائية الهامة ، لذلك كان من الضرورى أن ننظر لمحصول التمور نظرة خاصة والعمل على إطالة مدة حفظه وتوافره طول العام فى شكل منتجات مختلفة تتوفر بها شروط الجودة بدلا من أن يقتصر الاستهلاك أثناء موسم الحصاد فقط.

الهـــــدف :

يهدف المشروع إلى الاستفادة من أصناف التمور الجافة مثل السكوتى والملكابى والبرتمودا والشامية التى تنتج فى جميع المحافظات والتى يتزايد عليها الطلب فى شهر رمضان بالإضافة إلى الاستفادة من أصناف البلح الطرية فى مرحلة الخلال بعد تمام نضجها مثل البلح الزغلول والذى يكثر عليه الطلب نظرا لطعمه المميز والبلح السمانى الذى يتزامن وجوده بكثرة فى الأسواق مع نهاية فصل الخريف الأمر الذى تدعو فيه الحاجة إلى تصنيع مربى البلح من صنف يكثر وجوده مع انخفاض سعره وهو ما ينطبق على البلح السمانى كما يهدف المشروع إلى تعدد وسائل استغلال وفرة الإنتاج من محصول البلح .

أهمية المشروع :

تتمثل أهمية المشروع فى إيجاد منافذ جيدة لتسويق التمور الجافة والبلح الطرى بجودة عالية يقبل عليها المستهلك وتقديمها فى صور متعددة وبذلك لا تحدث أى خسائر اقتصادية نتيجة تراكم المحصول بسبب وفته كما انه يتيح فرص العمل للشباب بالإضافة إلى سد الفجوة الغذائية.

ثالثا : الخامات

١ ـ بلح جاف

مثل السكوتى (الابريمى) ، البرتمودا ، الملكابى ، الشامية ، الجنديلة .

٢ ـ بلح طرى

مثل الزغلول - السمانى - الحيانى .

رابعا : المنتجات

بلح جاف معبأ فى عبوات من أكياس النايلون الشفاف سعات مختلفة .

بلح طرى من أصناف الزغلول أو السمانى أو الحيانى معبأ فى أكياس مغزولة من النايلون أو أقفاص من الجريد سعات مختلفة .

خامسا : العناصر الفنية للمشروع

(١) مراحل التصنيع

العمليات الإنتاجية لهذا المشروع تتضمن كلا من :

أ - تعبئة التمر الجاف

وتجرى فيها العمليات التالية :

* عملية فرز وتنقية واستبعاد الثمار التالفة أو المشوهة .

* عملية الغربلة للتخلص من الأتربة والحصى الصغير .

* عملية التلميع باستخدام قطعة من القماش المندى بالماء .

* عملية التعبئة فى أكياس النايلون .

* عملية ضبط الوزن .

* وضع بطاقة البيان الدالة على اسم الصنف والوزن وجهة التعبئة وتاريخ الانتاج ومدة الصلاحية .

* غلق الكيس بماكينة لحام الأكياس البلاستيكية .

* التعبئة فى الصناديق المصنعة من الكرتون .

ب - تعبئة البلح الطرى

* عملية فرز وتنقية واستبعاد الثمار التالفة .

* عملية التعبئة فى الشنط النايلون المغزولة أو الاقفاص المصنعة من الجريد يراعى تبطين أقفاص الجريد من الداخل بالورق المقوى قبل التعبئة .

* عملية ضبط الوزن .

* وضع بطاقة البيان الدالة على اسم الصنف والوزن وجهة التعبئة وتاريخ الانتاج ومدة الصلاحية .

* تربط الشنط أو تغلق الأقفاص بطريقة محكمة .

(٢) المساحة والموقع :

يحتاج المشروع إلى مساحة تتراوح بين ٨٠-١٠٠م٢ يخصص منها حوالى ٥٠ مترا مربعا مساحة مفتوحة غير مغطاة لتخزين التمور قبل التعبئة بالإضافة إلى إجراء عمليات الفرز الأولى فى هذه المساحة ويفضل أن يكون المكان قريبا لمناطق انتاج التمر والبلح أو كليهما .

(٣) المستلزمات الخدمية المطلوبة :

يحتاج المشروع إلى طاقة كهربية ٢٢٠ فولت بقدرة٣ ك .وات كما يحتاج المشروع إلى توفر مصدر للمياه النقية لإجراء عمليات النظافة مع توافر التهوية الجيدة والصرف وتبلغ التكلفة الشهرية للمستلزمات الخدمية ١٧٥جنيها .

(٤) الآلات والمعدات والتجهيزات :

يتميز المشروع بوجود معدات وأدوات بسيطة يمكن استعمالها بسهولة بالإضافة إلى رخص ثمنها مما يجعل القيمة الاستثمارية الثابتة للمشروع عند بدأ النشاط منخفضة جدا .

(٩) التعبئة والتغليف :

تستخدم أكياس النايلون الشفاف فى عملية التعبئة للبلح الجاف مع الغلق بماكينة غلق الأكياس النايلون الحرارية مع وضع ملصق يبين جميع البيانات من إنتاج ووزن ونوع البلح بالإضافة إلى تاريخ التعبئة والصلاحية كما يعبأ التمر الطرى فى وحدات من الجريد سعة ٢كجم مع وضع البيانات السابقة أيضا بحيث تتوافر الجودة فى أقفاص الجريد المستخدمة .

(١٠) عناصر الجودة :

* الدقة فى شراء الأصناف الجيدة السليمة .
* نظافة مكان الإنتاج وخلوه من الحشرات .
* الدقة فى عمليات الفرز والتنقية .
* المظهر الخارجى الجيد للعبوة وسلامتها .
* نظافة وصحة القائمين على إعداد المنتجات وخلوهم من الأمراض .
* التخلص من مخلفات الفرز حتى لا يتسبب تراكمها فى تلوث المنتجات والبيئة المحيطة .

(١١) التسويق :

يتم التسويق للمنتجات عن طريق

الأسواق القريبة من مكان المشروع .

تجار الجملة والمحال التجارية .

المشاركة فى معارض تسويق المنتجات الغذائية مما يؤدى إلى سرعة الانتشار وبالتالى زيادة الشريحة التسويقية لمنتجات المشروع .

وقد تبلغ مصاريف التسويق حوالى ٣٠٠ جنيه / شهر

المصدر : المجلس القومى للمرأة - وحدة المشروعات الصغيرة / تم عمل هذه الدراسات بمساعدة الصندوق الإجتماعى للتنمية

التمر منشط طبيعى

أثبتت دراسة سعودية متخصصة أن التمر يحتوى على أحماض أمينية وسكريات وفيتامينات ومعادن متنوعة هامة للحفاظ على التوازن الطبيعى عند الكبار والصغار .

فقد أكدت الدراسة أن التمر غنى بعنصر (البورون) الذى يؤثر على الهرمون الذكرى والأنثوى معاً ، وأن كان تأثيره على هرمون الذكورة أكبر ؛ حيث إنَّ تناول التمر يقلل الإصابة بالضعف الجنسى ويجعل الدافع العاطفى أقوى .

كما أشارت الدراسة إلى أن عنصر (البورون) يزود الجسم بالطاقة ويمده بالنضارة والحيوية .

وأكدت نتائج الدراسة أن التمر يقوى الكبد ويزيد من القوة الجنسية ؛لأنه من أكثر النباتات تغذية للبدن لما يحويه من العناصر المعدنية .. كالفسفور والكالسيوم والحديد والماغنيسيوم والصوديوم والكبريت والكلور، كما أنه يحتوى أيضاً على فيتامينات "أ- ب١ - ب٢ - د" .. فضلاً عن السكريات السهلة البسيطة فى تركيبها .

وأوضح الباحثون أن أكل التمر على الريق :

- يقتل الدود
- ويقوى العضلات والأعصاب .
- ويؤخر الشيخوخة .
- ويحارب القلق العصبى .
- وينشط الغدة الدرقية .

- ويلين الأوعية الدموية .

- ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهابات .

- ويقوى حجيرات الدماغ والبصر .

- ويكافح الدوخة والتراخى والكسل .

- ويدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلى .

هذا ، وقد أشار البحث إلى أن منقوع التمر يفيد ضد السعال والتهاب القصبات الهوائية ، وأليافه تكافح الإمساك ، وأملاحه تعدل حموضة الدم التى تسبب حصى الكلى والمرارة والنقرس والبواسير وارتفاع ضغط الدم

الإستفادة من نوى التمر

(دراسة من المملكة العربية السعودية)

فوائد نواة التمر بعد البحث :

١- نواة التمر اذا احرقت وسحقت انبتت هدب العين ,واحدت البصر ,وسودت العين.

٢- بالنسبة لنوى التمر واستعماله كقهوة تعتبره النساء من أقوى المغذيات والمدرات لحليب المرأة المرضع ...

٣- يساعد نوى التمر إذا استعمل كبخور بعد الولادة ؛ لإعادة الرحم إلى مكانه ، وللتخفيف من آلام المفاصل ...

٤- يساعد نوى التمر فى تسكين آلام الأسنان ، وذلك بتكسير النواة وجعلها فى الفم ، واستحلابها ، فتقوم المادة الموجودة فيها بالتخدير لتميزها بطعم مر وقابض...

٥- يستعمل ككحل ، وذلك بطحنه وتحميصه على النار حتى يسود يقولون

يجعل العيون واسعة وجميلة... ويقال: إن الكحل المصنوع من نوى التمر يقوى رموش العينين...

٦ـ الأحماض الزيتية الموجودة فى نوى التمر سبعة وهى مقتبسة من : المختبر التجارى ١٩٦٠ , ١ حامض الكابريك ٧ . ٠ ٪ .Capric acid 2حامض الكابريتيك ٥ . ٠ ٪ .Caprinic acid 3 حامض اللوريك ٢ . ٢٤ ٪ .Lauric acid 4 حامض الميريستك ٣ . ٩ ٪ .Myristic acid 5 حامض البالمتك ٩ . ٩ ٪ .Palmitic acid 6 حامض الأوليك لينوليك ٢ . ٢٥ ٪ .Oleic & Linoleic acid 7حامض الستيريك ٢ . ٣ ٪ " Stearic acid من كتاب نخلة التمر ص ٢٨٨ لمؤلفه عبدالجبار البكر " .

ويتضح أن الفائدة ليست فقط فى التمر بل تمتد إلى نوى التمر أيضا حيث أنه يستخدم لعلاج السكر وتصلب الشرايين ولتفتيت الحصى . ويمكن استخدام الزيت الموجود فيها للاستهلاك الآدمى ويدخل فى العديد من الصناعات ومنها صناعة الصابون كذلك يمكن أن تستخدم النواة كعلائق للحيوانات كما بينها البكر (١٩٧٢) كعلائق لتسمين الأغنام والعجول والأبقار الحلوب والجاموس ولتغذية الخيل. وفى دراسة أجراها القاسم وآخرون (١٩٨٦) بهدف دراسة الفائدة الغذائية لمخلفات مصانع التمور (النواة ولب التمور) كعلف للحيوان وقد دلت نتائج دراستهم على أن النواة تحتوى على كميات أكبر من البروتين والألياف الخام والدهن الخام والمادة الجافة مقارنة بلب الثمار. بينما يحتوى اللب على كميات أكبر من الرماد والكربوهيدارت مقارنة بالنواة وكانت مخلفات مصانع التمور تضاف بنسبة صفر،١٠،٢٠،٣٠٪ إلى العليقه ولقد وجدوا أن هناك زيادة مضطردة فى هضم المادة الجافة مع زيادة مخلفات مصانع التمور فى العليقه. كذلك يذكر القاسم وآخرون (١٩٩٣) أن تغذية حملان المواشى على مستويات مختلفة من مخلفات التمور(النواة ولب الثمار) أدت الى سرعة فى زيادة الوزن الحى وكان سمك دهن الظهر أعلى من نظيرها فى الحملان التى تغذت على عليقة المقارنة الخالية من مخلفات التمور. لقد ذكر لينورمان،١٨٨٣ أن الكلدانيون يدقون النوى

وينقعونه ويتخذونه طعاماً للأبقار لإدرار اللبن وطعاماً للخراف للتسمين. نجد أن الأصقه (١٩٨٨) وجد أن النوى وجبة غذائية جيدة للأسماك. يمكن كذلك أن يستخدم نوى التمر كمسحوقاً لتكحيل العيون وكان القدماء المصريين يستعملونه فى تنظيف وتطهير جثث الموتى ونظراً لأن النواة تحتوى على مواد دهنية بنسب بين ٨,٥-٥,١٠٪ فقد وجد أنه يمكن منها صناعة الصابون الطبى المتميز بمعالجة بسيطة كيميائية لها وإضافة بعض القلويات ثم تضاف بعض مبيدات الجراثيم والفطر فيصبح صابوناً طبياً جيداً للاستعمال العام ولعلاج بعض الأمراض الجلدية ولفروة الرأس. كذلك لقد وجد أن إضافة مسحوق نوى التمر بنسبة ١٥٪ إلى عليقة الدواجن قد زاد من وزنها دون حصول أى أضرار جانبية. وقد ذكر المانع ومحمود، ١٩٩٤ أنه باستبدال نخالة الحنطة بمطحون نوى التمر الخشن والناعم فى عمل الخبز المفرود فقد تبين أن المطحون الخشن يقارب فى صفاته نسبياً لصفات نخالة الحنطة. كذلك وجد أن أقراص الفحم المصنعة من نوى التمر تستخدم لامتصاص غازات الجهاز المعوى ومعالجة انتفاخ البطن ولامتصاص بعض المواد السامة. كذلك نجد أن معهد البحوث الطبية المصرية قد توصل لعلاج جديد لمرض النقرس وهو مسحوق من نوى التمر نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من المواد القلوية. يمكن كذلك استعمال مسحوق نوى التمر كبديل للبُن لاستخدامه كقهوة.

٧ـ وهذه معلومات أخرى جاءت فى جريدة الرياض :

يمكن الاستفادة من نوى التمر حيث يمكن انتاج ما يعرف ببديل الكاكاو (أو الشاكليت) وقد اجريت البحوث على ذلك وثبت نجاحها عندما خلطت مع الآيس كريم لم يستطع من اجريت عليهم التجربة التمييز بين الآيسكريم المضاف اليه الشاكليت أو المضاف إليه مسحوق نواة التمر المحمص.

كما أن أحدى الشركات الأجنبية قد انتجت ما يسمى الآن ببديل القهوة بدون كافيين من نواة التمر ويستعمل بكثرة فى سلطنة عمان.

ويمكن كذلك انتاج مادة (الفورفورال) من نوى التمر وهى تستخدم فى مجالات هامة مثل مصافى النفط وكمذيب لها فى انتاج المبيدات الحشرية.

وجاء : أن عدداً من البحوث أجريت فى عدد من الجامعات فى المملكة عن النخيل وقد أثبتت أن النخلة لها فائدة أكبر وذات قيمة غذائية كبيرة وأن تركيب نواة التمر من حيث العناصر يشابه إلى حد كبير التركيبة الغذائية لحليب الأم المرضع وهذه الحقيقة يجب الاستفادة منها واستغلالها فى إعداد حليب الأطفال المصنع وبعض الأطعمة مثل الخبز والمعجنات ومما لا شك فيه أن قيمتها الغذائية الطبيعية سوف ترتفع وتعم الفائدة بعون الله

جريدة الرياض اليومية

السبت ٥ رمضان ١٤٢٦هـ - ٨ أكتوبر ٢٠٠٥م - العدد ١٣٦٢٠

التجارب أثبتت فائدتها لمرضى السكر والوقاية من «السرطان»

الأحسائيون يحولون «نواة التمر» إلى قهوة ذات منافع صحية

لاحساء - تحقيق وتصوير : صالح المحيسن:

(عمتنا) كنية أطلقها الرسول ﷺ على النخلة، وهى ذاتها التى يفضل الكثير أن يكنى بها النخلة إمعاناً فى الحب لهذه الشجرة المباركة! ولعل أكثر صفة تنعت بها النخلة أنها (كريمة) فهى كلها خير، حيث لا يرمى منها شىء فتهب صاحبها كل ما تملك!!.

فمن المعروف أنها تنتج الرطب ومن ثم التمر والدبس، إلا أنها لا تقف عند هذا فقد استفاد الفلاح من كل أجزائها، بدءاً من جذعها مروراً بسعفها الطرى واليابس ورواكيبها (الكرب) وانتهاءً عند ليفها، ولم يكن يرمى منها سوى نواة التمر (الطعّام) وهو الجزء المتبقى بعد أكل الرطب أو التمر!. وهكذا مرت سنوات طويلة والناس ترمى هذه النواة ظناً منهم ألا فائدة منها، إلا أن الأيام أثبتت خلاف ذلك، فقد استثمر أهل الأحساء نواة التمر وحولوها إلى مشروب قهوة ذات مذاق طيب

لا تختلف عن القهوة المعروفة، لكنها تتميز عن القهوة بما تحمله من منافع صحية، وهذا ما أكده ل (الرياض) الدكتور عدنان الوايل المتخصص فى مواد العطارة والنباتات العشبية حيث أشار إلى أنها مقوية للأعصاب ومعالجة لحالات مثل الربو والعيون والأغشية المخاطية وخافضة للحرارة وغيرها الكثير!!.

ولمعرفة المراحل التى تمر بها النواة حتى تصبح قهوة معدة للشرب التقينا بالمواطن إبراهيم على الرمضان الذى يملك خبرة جيدة بصناعتها، فشرح لنا ذلك..

نواة التمر.. هكذا تصبح قهوة !

تحدث إبراهيم عن مراحل الاستفادة من نوى التمر وتحويلها الى قهوة شارحاً ذلك بقوله:

فى البداية نقوم بعملية نزع الرواسب من النواة وغسلها، ثم ينقع فى الماء أكثر من مرة، ثم نقوم بغسله بالماء الحار أكثر من مرة أيضاً، ثم نقوم بعد ذلك بدعكه باليد، ثم ينقع مرة أخرى، ثم ينشر فى الشمس لمدة تتراوح من أسبوع إلى ١٠ أيام، بعدها يؤخذ ويوضع فى المحماس لمدة ساعة تقريباً حتى تصبح النواة خالية من أى رطوبة، بعدها ينشر فى مناشف حتى يبرد تلقائياً، وهنا لابد من الإشارة إلى أنه يتعذر وضعه عندما يكون ساخناً فى المطاحن، وبعد أن يبرد يوضع فى المطحنة ليكون جاهزاً لبيعه للمستهلك. وحول ما إذا كانت هناك كيفية معينة لإعداد القهوة من نواة التمر قال إبراهيم : أبداً فإعداد قهوة نواة التمر مثل القهوة العادية، والبعض يفضل أن يضاف معها الزعفران والهيل ليعطيها مذاقا أفضل. وعن كيفية الحصول على نوى التمر بكميات كبيرة أشار إبراهيم بأنهم يشترونها من مصانع تعبئة التمور المنتشرة فى الاحساء التى كانت فى السابق ترميه، أما الآن فهى تبيعه لهم ليستفيدوا منه فى صنع القهوة.

التجربة خير برهان..!

استطرد إبراهيم فى حديثه عن قهوة نواة التمر، حيث روى حكاية زبائنه مع هذه القهوة فقال: أنا لا أعرف تماماً ماذا يقول العلم عن هذا النوع من القهوة، ولكن ما عايشته من خلال زبائنه أن أحدهم كان ولا يزال يأتينى لشراء هذا النوع من القهوة لوالدته المصابة بارتفاع كبير فى السكر والذى كما يقول هو أن صحتها تتحسن بشكل ملحوظ عند شربها لهذه القهوة، والسكر ينخفض دون الشعور بأى تعب أو إجهاد فى نبضات القلب، كما تشعر به مع الأنواع الأخرى من القهوة!!.

ويضيف إبراهيم أن كثيرا من زبائنه هم من الوافدين المقيمين بالمملكة الذين يعانون من ارتفاع السكر ويداومون على شراء هذه القهوة بصورة أسبوعية تقريباً، ويؤكدون له فى كل مرة على أن قهوة نواة التمر تخفض من السكر لديهم وهذا ما دفعهم على الاستمرار فى شرائها!. ويحكى شخص آخر حكاية حدثت لوالد صديقه، الذى كان والده يرقد فى المستشفى بسبب ارتفاع حاد فى السكر ما أوصله إلى احتمالية بتر أحد أصابعه، وخلال تواجده فى المستشفى وبعد نصيحة أحد الأشخاص أحضروا له قهوة نواة التمر وبعد تناوله للقهوة ولمدة ٤ أيام متواصلة، أجرى الدكتور تحليلاً على نسبة السكر لتخرج النتائج مفاجئة للجميع، حيث إن السكر انخفض لمعدلات طبيعية جداً، وكان هذا مثار استغراب الطبيب الذى سأل عما فعله ليخبره بتناوله هذا النوع من القهوة!!.



وللطب رأى..؟

وبما أن الحديث عن موضوع ذى صلة مباشرة بصحة الإنسان لذا كان لزاماً علينا أن نأخذ رأى الطب فى ذلك، فتوجهنا بالسؤال للدكتور عدنان الوايل الخبير فى النباتات العشبية ومواد العطارة، الذى أشار الى أن نواة التمر تحتوى على العديد من العناصر الفعالة ومنها: البروتين، حمض النيكوتين، كاروتين، مواد دسمة، هرمون بيتوسين، فيتامين الثيامين والريبوفلافين، البوتاسيوم والحديد والفسفور والكالسيوم. وبين الدكتور عدنان أن نواة التمر واسمها العلمى (phoenixdacty Lifera) لها عدة استعمالات صحية فهى مقو عام ومطهر وملين ويستخدم للسيلان ولأمراض العيون وحالات الربو، كما أنها قابضة لأوعية الرحم بعد الولادة، وملينة للأغشية المخاطية، ومشهية، ومقوية للجنس، وتعمل على تجديد الدم، وخافضة للحرارة وتسهم فى علاج بعض الأمراض الجلدية، كما أنها واق بإذن الله من السرطان. ويحذر الدكتور الوايل من شرب هذه القهوة من النساء الحوامل سيما فى الأشهر الثلاثة الأولى وذلك كونها تعمل على انقباض الرحم.

التصدير.. أمنية هل تتحقق ؟!!

ابراهيم ختم حديثه معنا بالإشارة الى أنه وعلى الرغم من تزايد الطلب على قهوة نواة التمر فى السنوات الأخيرة إلا أن التسويق لا يزال دون المأمول!.

الكثير من المهتمين بشؤون وشجون النخلة رأوا فى الاستفادة من نواة التمر كقهوة هو استثمار فى أطنان من النوى كانت ترمى لدينا فى المملكة، وتمنوا أن تصل هذه القهوة السعودية الى كافة الأسواق العربية والدولية وأن يتم الاهتمام بها والترويج لها كونها منتجا محليا صرفا! فيرى الأستاذ خالد البرية أن البعد الصحى الإيجابى لهذه القهوة وخلوها من الأضرار الجانبية ستكون عناصر ارتكاز قوية جداً لتسويقها بسهولة ليس على الصعيد المحلى فحسب بل وحتى على المستوى العالمى وسنكون حينها السباقين فى هذا المنتج على وجه التحديد، وأبدى

عدد من المواطنين استغرابهم من غياب دعم وزارتى التجارة والزراعة لمثل هذا المشـروع المهم، والذى مـا أن يجـد الدعم المعنوى والمادى من قـبل الوزارتين إلا وسيكون له مردود مادى كبير على زراعتنا وعلى اقتصادنا بوجه عام

التمر والإفطار فى رمضان

للتمر قيمة خاصة ومنزلة رفيعة عند كل الذين يهتمون بالحصول على غذاء بسيط فى كميته، عظيم فى فائدته وتتضاعف أهميته خلال شهر رمضان المبارك، نظرا لرغبة الصائمين فى التعويض عن وجبات الغذاء التى لم يتمكنوا من تناولها فى النهار.

فالتمر من أغنى الأغذية بسكر الجلوكوز، وبالتالى فهو غذاء مثالى للجسم، لأنه يحتوى على نسبة عالية من السكريات تتراوح بين ٧٥-٨٧٪، يشكل الجلوكوز ٥٥٪ منها، والفركتوز ٤٥٪، علاوة على نسبة من البروتينات، والدهون، وبعض الفيتامينات (منها أ، ب٢، ب١٢)، وبعض المعادن المهمة مثل الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت والصوديوم والماغنسيوم والكوبالت والزنك والنحاس والمنغنيز والفلورين والسلولوز.

وللفركتوز مع السلولوز تأثير منشط للحركة الدورية للأمعاء، كما أن الفوسفور مهم فى تغذية حجرات الدماغ، ويدخل فى تركيب المركبات الفوسفاتية مثل الأدينوزين، والجوانين ثلاثى الفوسفات، والتى تنقل الطاقة وترشد استخدامها فى جميع خلايا الجسم، كما أن جميع الفيتامينات التى يحتوى عليها التمر لها دور فعال فى عمليات التمثيل الغذائى، ولها أيضا تأثير مهدئ للأعصاب. أما المعادن فلها دور أساسى فى تكوين بعض الأنزيمات المهمة فى عمليات الجسم الحيوية، كما أن لها دورا مهما فى انقباض وانبساط العضلات والتعادل الحمضى القاعدى، فيزول بذلك أى توتر عضلى أو عصبى، ويعم النشاط والهدوء والسكينة سائر البدن.

وبالإضافة إلى ذلك يحتوى التمر على الألياف التى تنشط حركة الأمعاء وتعمل على تليينها، وهو يحمى من الإمساك وما يترتب عليه من عسر هضم واضطرابات مختلفة. كما أن البلح فيه كمية من هرمون «البيتوسين» الذى يعمل انقباضة فى الأوعية الدموية بالرحم، ومن ثم يساعد على منع حدوث النزيف الرحمى، ولذلك فهو مفيد جدا للحوامل والنساء حديثات الولادة. والفركتوز الموجود فى التمر يتحول إلى جلوكوز بسرعة فائقة، ويمتص مباشرة من الجهاز الهضمى، ليشبع حاجة الجسم من الطاقة، وخصوصا تلك الأنسجة التى تعتمد عليه أساسا، كخلايا المخ، والأعصاب، وخلايا الدم الحمراء.

لماذا الإفطار على التمر؟

من هنا فإن التمر مفيد جدا للصائم، لأنه فى نهاية كل يوم صيام يهبط مستوى تركيز الجلوكوز والأنسولين فى دم الوريد البابى الكبدى، وهذا يقلل بدوره من نفاذ الجلوكوز، ويقلل من أخذه بواسطة خلايا الكبد والأنسجة الطرفية، كخلايا العضلات والأعصاب، ويكون قد تحلل كل المخزون من الجيلكوجين الكبدى أو كاد، وتعتمد الأنسجة حينئذ فى الحصول على الطاقة على أكسدة الأحماض الدهنية، وأكسدة الجلوكوز المصنع فى الكبد من الأحماض الأمينية والجليسرول، لذلك فإمداد الجسم بالجلوكوز فى هذا الوقت له فوائد جمة، إذ يرتفع تركيزه بسرعة فى دم الوريد البابى الكبدى فور امتصاصه، ويدخل إلى خلايا الكبد أولا ثم خلايا المخ والدم والجهاز العصبى والعضلى، وجميع الأنسجة الأخرى، التى هيأها الله تعالى لتكون السكريات غذاءها الأمثل والأيسر للحصول منها على الطاقة. ويتوقف بذلك تأكسد الأحماض الدهنية، فيقطع الطريق على تكوّن الأجسام الضارة فى الدم، وتزول أعراض الهمود، والضعف العام، واضطراب الجهاز العصبى، كما يوقف تناول الجلوكوز عملية تصنيعه فى الكبد، فيتوقف هدم الأحماض الأمينية، وبالتالى حفظ بروتين الجسم.

ولندرك أهمية المواد الغذائية الموجودة فى التمر لصحة الإنسان، يمكننا أن

نفترض أن الإنسان بدأ الإفطار بتناول المواد البروتينية أو الدهنية، فهى لا تمتص إلا بعد فترة طويلة من الهضم، ولا تؤدى الغرض فى إسعاف الجسم لحاجته السريعة من الطاقة، فضلا عن أن ارتفاع الأحماض الأمينية فى الجسم نتيجة للغذاء الخالى من السكريات، أو حتى الذى يحتوى على كمية قليلة منه، يؤدى إلى هبوط سكر الدم.

لهذه الأسباب يمكن لنا أن ندرك الحكمة فى أمر النبى ﷺ بالإفطار على التمر، فعن سلمان بن عامر رضى الله عنه عن النبى ﷺ قال: « »إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإن لم يجد فليفطر على ماء، فإنه طهور».

«وعن أنس رضي الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ يفطر قبل أن يصلى على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء» ومن الجميل أن نأكل التمر فى كل وقت، ولا نقصر استخدامه فى رمضان فيصبح غذاء وشفاء.

الحكمة من الافطار على التمر والماء

قال رسول الله ـ ﷺ" :ـ إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فإن لم يجد فالماء فإنه طهور". وكان رسول الله ـ ﷺ ـ يفطر قبل أن يصلى على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء.

فاختيار الرسول ـ ﷺ ـ للرطب والتمر والماء ليفطر عليها الصائم فيه نظرة ثاقبة وتوافق تام مع النصائح الطبية، وهذا لم يكن ليتأتى لولا إلهام الله ـ سبحانه وتعالى ـ لنبيه الكريم ـ ﷺ ـ بهذا الاختيار، فمن المعروف أن الصائم عند نهاية صومه يكون فى أشد الحاجة لعاملين مهمين أولهما: مصدر غذائى لتوليد الطاقة بصورة عاجلة جداً، والثانى: تأمين مصدر مائى لتعويض النقص، وهذان العاملان متوفران فى الرطب والتمر.

فالرطب يحتوى على نسبة عالية من السكريات الأحادية والثنائية الجلوكوز

والسكروز بما لا يقل عن ربع إلى نصف وزن الحبة الواحدة من الرطب و ٦٥-٧٠٪ ماء، ونسبة بسيطة من الألياف والبروتينات، ونسبة زهيدة جداً من الدهنيات النباتية، والتمر يختلف قليلاً عن الرطب بزيادة نسبة السكر فيه، والتى تصل من نصف إلى ثلاثة أرباع وزن حبة التمر وقلة نسبة الماء التى تصل إلى ربع الوزن تقريباً.

يتضح جلياً من ذلك أن الرطب والتمر بهما نسبة كبيرة من السكريات ومن الماء وسكر التمر من السكريات البسيطة السهلة والسريعة الامتصاص، أى أنه خلال دقائق يمتص السكر ويصل إلى الدم عكس السكريات المركبة أو المستخلصة من النشاء، وهذا يعنى تحسين مستوى السكر فى الدم بسرعة؛ لأنه لو عوضنا ذلك مثلاً بالخبز أو الرز فهذا يحتاج وقتاً أطول لاستخلاص وتحويل السكريات إلى مركبات بسيطة، بمعنى أن وقت الصوم قد طال حتى لو كان الصائم قد أفطر وملأ بطنه، ولا ننسى ما يحتويه الرطب والتمر من ألياف غذائية طبيعية تساعد حركة الأمعاء وتقاوم الإمساك.

أما الماء فهو ضرورى جداً لإعادة الحياة إلى الأنسجة الجافة ، كذلك فهو يعادل الدم المركز ويمنع ـ بإذن الله ـ حدوث التخثر، كما أنه يفيد من لديه قابلية لتكون حصوات الكلى بإذابة الأملاح ومنع ترسبها.

هل من فائدة طبية فى تقديم صلاة المغرب على تكملة الإفطار؟

الصحيح أنه من الأفضل الاكتفاء بالتمر وبعض السوائل كالماء أو العصير مثلاً ثم الذهاب لأداء صلاة المغرب، ومن ثم العودة لإكمال الإفطار، والرسول ـ ﷺ ـ كان يعجل فطره ويعجل صلاة المغرب ويقدمها على إكمال الإفطار، وهذا الهدى يتوافق تماماً مع النصح الطبى، فبعد أكل التمر وشرب الماء تترك المعدة والأمعاء لمدة ١٠-١٥ دقيقة وهو وقت الصلاة لتعمل على الامتصاص واستخلاص السكر، ويكون الامتصاص أكثر ما يكون عندما تكون المعدة والأمعاء خاليتين، هذه الدقائق كفيلة برفع نسبة السكر فى الدم إلى المستوى الطبيعى، وهذا يؤدى إلى عودة

نشاط الجسم وحيويته، وأيضاً يزيل الشعور بالجوع، فعندما يعود المسلم لإكمال إفطاره، ونتيجة لعدم الإحساس بالجوع الشديد تجده لا يأكل بنهم وشراهة فيملأ بطنه ثم يتعب، بينما لو استمر فى الأكل بعد أكل التمر وقبل الصلاة لملأ بطنه كثيراً قبل أن يشعر بالشبع، وعندما يزول الإحساس بالجوع يكون قد ملأ معدته، وقد لا يستطيع الحراك ويشعر بالخمول والضعف، أضف إلى ذلك أن المعدة التى كانت شبه نائمة أثناء الصوم تحتاج من يوقظها برفق لتؤدى عملها على الوجه المطلوب وليس بسرعة وبكمية كبيرة ما ينتج عنه التلبك والتخمة

* أرأيت جسمك الصائم الذى لم يدخله طعام منذ ١٣ - ١٤ ساعة وسطياً!!

كيف سيعوض النقص الذى أصابه من السكريات والدهون والبروتينات والنشويات؟

فلو أنك باشرت إفطارك بتلك الأغذية الغنية باللحم والخضار فلن تحل المشكلة! أتعلم لماذا؟ لأن هذه الأغذية لن تمتصها الأمعاء قبل ٣ - ٤ ساعات!

فما العمل إذن؟

- إن السكريات الموجودة فى التمر يمتصها جسمك فى غضون ٥ - ١٠ دقائق فيأخذها الدم، وحينها سيتلاشى شعور الجوع الذى كنت تحس به والناجم عن نقص السكريات.

- هذا إضافة إلى أن الرطبات التى تبدأ بها فطرك تعدّ منبهاً جيداً لغدد اللعاب، والعصارة الهاضمة، ولجدار المعدة فينقبض ويستعدّ لاستقبال الطعام القادم بعد قليل.

- إن سكريات التمر لا تنتج غازات فى الجهاز الهضمى ذلك لأنها تمرّ إلى الدم مباشرة دون أن تمكث فى الأمعاء فلا تؤثر فيها بكتيريا الأمعاء.

من معجزات الطب النبوى
التداوى بألبان وأبوال الإبل

الإعجاز فى خلق الأبل

قال تعالى: ﴿أَفَلا يَنظُرُونَ إِلَى الإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ (١٧) وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ (١٨) وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ (١٩) وَإِلَى الأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ (٢٠) فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنتَ مُذَكِّرٌ (٢١) لَّسْتَ عَلَيْهِم بِمُسَيْطِرٍ﴾:

لقد ورد ذكر الإبل - والجمل والناقة - فى القرآن الكريم فى العديد من المواضع، كدليل على إعجاز الخالق فى خلقه، واعتبرها الله- سبحانه وتعالى- تحدياً وعبرة وآية لأولى الألباب ومعجزة إلهية كبرى وشاهد على عظمة الخالق، وذلك لارتباط الإنسان العربى الوثيق بها فى مناحى حياته، قال الله تعالى: }أَفَلاَ يَنظُرُونَ إِلَى الإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَت{الغاشية آية ١٧، ومن فضلها أن الله جعلها خير ما يُهدى إلى بيته المُحرم ومن شعائر ديننا ومظاهر عبادتنا: ﴿وَالْبُدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُم مِّن شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا ..﴾ (الحج آية: ٣٦).

وقد ورد ذكر الإبل فى الكتب السماوية السابقة ففى (الكتاب المقدس) نجد أن ملكة سبأ التى أتت سليمان عليه السلام فى موكب عظيم جدا بجمال محملة أطيابا وذهباً وحجارة كريمة. ويرد أيضاً فى الكتاب المقدس أن البدو بصورة عامة يحملون على أكتاف الحمير ثروتهم وعلى أسنمة الجمال كنوزهم. وجاء فى أنجيل متى:(أن مرور جمل من ثقب إبرة أيسر من أن يدخل غنى ملكوت الله) وذلك لأن

الأغنياء- وهم من أفسد فى الأرض وشاع فيها الظلم والعداوة- يستحيل عليهم دخول الجنة- ملكوت الله- كاستحالة مرور الجمل من ثقب الإبرة. وعندما جاء الإسلام الحنيف أعتبر الإبل ثروة عظيمة وعز لأصحابها فقد قال ﷺ : (الإبل عز لأهلها) أخرجه ابن ماجه. وقد أوصى رسول الله ﷺ إلى الاهتمام بالإبل والمحافظة عليها بقوله: (إذا سافرتم فى الخصب فأعطوا الإبل حظها من الأرض، وإذا سافرتم فى الجدب فأسرعوا عليها السير) رواه مسلم. فهذا أمر صريح بتخير أماكن الرعى وقت الخصب أما فى الجدب(الجفاف والقحط) فيسرع عليها لتصل إلى غايتها فى مدة قصيرة. ولقد احتفظ لنا التاريخ بأسماء عدد من الإبل كناقة صالح عليه السلام، التى بعثها الله لثمود، والقصواء ناقة الرسول ﷺ التى كانت مطيته عندما هاجر من مكة المكرمة إلى المدينة المنورة، والحمراء ناقة عمر بن الخطاب رضي الله عنه والتى نقلته إلى بيت المقدس، وناقة البسوس التى أشعلت الحرب لمدة أربعين عاماً بين قبيلتى بَكر وتَغلب .. وغيرها كثير.

شكل الإبل الفريد:

إن أول ما يلفت الأنظار فى الإبل شكلها الخارجى الذى لا يخلو تكوينه من الآيات البينات التى تأخذ بالعقول :

أذنا الإبل

الأذنان صغيرتان قليلتا البروز، بالإضافة إلى أن الشعر يغطيها من كل جانب ليقيها من الرمال التى تحملها الرياح، وكما أن لها القدرة على الانثناء خلفاً

والالتصاق بالرأس إذا ما هبت العواصف الرملية.

منخرا الإبل (الأنف)

المنخران يتخذان شكل شقين ضيقين محاطين بالشعر وحافتهما لحمية مما يسمح للجمل أن يغلقهما أمام ما تحمله الرياح إلى رئتيه من ذرات الرمال.

عينا الإبل

إن لعينى الجمل رموش ذات طبقتين مثل الفخ بحيث تدخل الواحدة بالأخرى وبهذا فأنها تستطيع أن تحمى عينها وتمنع دخول الرمال إليه.

ذيل الإبل

وذيل الجمل يحمل كذلك على جانبيه شعراً يحمى الأجزاء الخلفية من حبات الرمل التى تثيرها الرياح والتى كأنها وابل من طلقات الرصاص .

قوائم الإبل (الأرجل)

أما أرجل الجمل فهى طويلة لترفع جسمه عن كثير مما يثور تحته من غبار، كما أنها تساعده على اتساع الخطو وخفة الحركة، وتتحصن أقدام الجمل بخف يغلفه جلد قوى غليظ يضم وسادة (مخدة) عريضة لينة تتسع عندما يدوس الجمل بها فوق الأرض، ومن ثم يستطيع السير فوق أكثر الرمل نعومة، وهو ما يصعب على أى حيوان سواه ويجعله جديراً بلقب " سفينة الصحراء" .

فما زالت الإبل فى كثير من المناطق القاحلة الوسيلة النموذجية لإجتياز الصحارى وقد تقطع قافلة الإبل بما عليها من زاد ومتاع نحواً من خمسين أو ستين كيلومتراً فى اليوم الواحد، ولم تستطع السيارات بعد من منافسة الجمل فى ارتياد المناطق الصحراوية الوعرة غير المعبدة .

عنق الإبل

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإبل ذوات أعناق طويلة و مرتفعة حتى تتمكن من تناول طعامها من نبات الأرض، كما أنها تستطيع قضم أوراق الأشجار المرتفعة حين مصادفتها، هذا فضلاً عن أن هذا العنق الطويل يزيد الرأس ارتفاعاً عن الأقذاء ويساعد الجمل على النهوض بالأثقال.

وحين يبرك الجمل للراحة أو يناخ ليعد للرحيل يعتمد جسمه الثقيل على

وسائد من جلد قوى سميك على مفاصل أرجله، ويرتكز بمعظم ثقله على كلكله، حتى أنه لو جثم به فوق حيوان أو إنسان طحنه طحناً .

و هذه الوسائد إحدى معجزات الخالق التى أنعم بها على هذا الحيوان العجيب، حيث إنها تهيئه لأن يبرك فوق الرمل الخشنة الشديدة الحرارة التى كثيراً ما لا يجد الجمل سواها مفترشاً له فلا يبالى بها ولا يصيبه منها أذى . والجمل الوليد يخرج من بطن أمه مزود بهذه الوسائد المتغلظة، فهى شىء ثابت موروث وليست من قبيل ما يظهر بأقدام الناس من الحفاء أو لبس الأحذية الضيقة .

معدة الإبل:

وأما معدة الإبل فهى ذات أربعة أوجه وجهازه الهضمى قوى بحيث يستطيع أن يهضم أى شئ بجانب الغذاء كالمطاط مثلا فى الأماكن الجافة .

معجزة التنفس فى الإبل:

إن الإبل لا تتنفس من فمها ولا تلهث أبداً مهما اشتد الحر أو استبد بها العطش، وهى بذلك تتجنب تبخر الماء من هذا السبيل.

تنظيم جسم الإبل للحرارة :

يمتاز الجمل بأنه لا يفرز إلا مقداراً ضئيلاً من العرق عند الضرورة القصوى بفضل قدرة جسمه على التكيف مع المعيشة فى ظروف الصحراء التى تتغير فيها درجة الحرارة بين الليل والنهار .

إن جسم الجمل مغطى بشعر كثيف وهذا الشعر يعمل كعازل ويمنعها من الوصول إلى الجلد تحتها، ويستطيع جهاز ضبط الحرارة فى جسم الجمل أن يجعل مدى تفاوت الحرارة نحو سبع درجات كاملة دون ضرر، أى بين ٣٤م و٤١ م، ولا يضطر الجمل إلى العرق إلا إذا تجاوزت حرارة جسمه ٤١م ويكون هذا فى

فترة قصيرة من النهار أما فى المساء فإن الجمل يتخلص من الحرارة التى اختزنها عن طريق الإشعاع إلى هواء الليل البارد دون أن يفقد قطرة ماء، (وهذه الآلية وحدها) توفر للجمل خمسة لترات كاملة من الماء، ولا يفوتنا أن نقارن بين هذه الخاصة التى يمتاز بها الجمل وبين نظيرتها عند جسم الإنسان الذى ثبتت درجة حرارة جسمه العادية عند حوالى ٣٧ م، وإذا انخفضت أو ارتفعت يكون هذا نذير مرض ينبغى أن يتدارك بالعلاج السريع، وربما توفى الإنسان إذا وصلت حرارة جسمه إلى القيمتين اللتين تتراوح بينهما درجة حرارة جسم الجمل (٣٤م و٤١ م).

إنتاج الإبل للماء :

يقوم الجمل بإنتاج الماء والذى يساعده على تحمل الجوع والعطش وذلك من الشحوم الموجودة فى سنامه بطريقة كيماوية يعجز الإنسان عن مضاهاتها .

فمن المعروف أن الشحم والمواد الكربوهيدراتية لا ينتج عن احتراقها فى الجسم سوى الماء وغاز ثانى أسيد الكربون الذى يتخلص منه الجسم فى عملية التنفس، بالإضافة إلى تولد كمية كبيرة من الطاقة اللازمة مواصلة النشاط الحيوى .

و الماء الناتج عن عملية احتراق الشحوم من قبيل الماء الذى يتكون على هيئة بخار حين تحترق شمعة على سبيل المثال، ويستطيع المرء أن يتأكد من وجوده إذا قرب لوحاً زجاجياً بارداً فوق لهب الشمعة لاحظ أن الماء الناتج من الاحتراق قد تكاثف على اللوح . وهذا مصدره البخار الخارج مع هواء الزفير.

الجمل يخزن غذاءه فى سنامه:

معظم الدهن الذى يختزنه الجمل فى سنامه يلجأ إليه الجمل حين يشح الغذاء أو ينعدم، فيحرقه شيئاً فشيأ ويذوى معه السنام يوماً بعد يوم حتى يميل على جنبه، ثم يصبح كيساً متهدلاً خاوياً من الجلد إذا طال الجوع والعطش بالجمل المسافر المنهك .

ومن حكمة خلق الله فى الإبل أن جعل احتياطى الدهون فى الإبل كبيراً للغاية يفوق أى حيوان آخر ويكفى دليلا على ذلك أن نقارن بين الجمل والخروف المشهور بإليته الضخمة المملوءة بالشحم . فعلى حين نجد الخروف يختزن زهاء ١١كجم من الدهن فى إليته، نجد أن الجمل يختزن ما يفوق ذلك المقدار بأكثر من عشرة أضعاف (أى نحو ١٢٠ كجم)، وهى كمية كبيرة بلا شك يستفيد منها الجمل بتمثيلها وتحويلها إلى ماء وطاقة وثانى أكسيد الكربون . ولهذا يستطيع الجمل أن يقضى حوالى شهر ونصف بدون ماء يشربه . ولكن آثار العطش الشديد تصيبه بالهزال وتفقده الكثير من وزنه، وبالرغم من هذا فإنه يمضى فى حياته صلدا لا تخور قواه إلى أن يجد الماء العذب أو المالح فيعب منه عباً حتى يطفئ ظمأه كما أن الدم يحتوى على أنزيم البومين بنسبة اكبر مما توجد عند بقية الكائنات وهذا الإنزيم يزيد فى مقاومة الجمل للعطش وتعزى قدرة الجمل الخارقة على تجرع محاليل الأملاح المركزة إلى استعداد خاص فى كليته لإخراج تلك الأملاح فى بول شديد التركيز بعد أن تستعيد معظم ما فيه من ماء لترده إلى الدم .

وهنالك أسرار أخرى عديدة لم يتوصل العلم بعد إلى معرفة حكمتها ولكنها تبين صوراً أخرى للإعجاز فى خلق الإبل كما دل عليه البيان القرآنى .

حليب الإبل :

أما لبن الإبل فهو أيضاً معجزة خصها الله سبحانه للابل حيث تحلب الناقة لمدة عام كامل فى المتوسط بمعدل مرتين يومياً، ويبلغ متوسط الإنتاج اليومى لها من ٥ ـ ١٠ كجم من اللبن، بينما يبلغ متوسط الإنتاج السنوى لها حوالى ٢٣٠ ـ ٢٦٠ كجم .

ويختلف تركيب لبن الناقة بحسب سلالة الإبل التى تنتمى إليها كما يختلف من ناقة لأخرى، وكذلك تبعاً لنوعية الأعلاف التى تتناولها الناقة والنباتات الرعوية التى تقتاتها والمياه التى تشربها وكمياتها، ووفقا لفصول السنة التى تربى بها

ودرجة حرارة الجو أو البيئة التى تعيش فيها والعمر الذى وصلت إليه هذه الناقة وفترة الإدرار وعدد المواليد والقدرات الوراثية التى يمتلكها الحيوان ذاته، وطرائق التحليل المستخدمة فى ذلك.

وعلى الرغم من أن معرفة العناصر التى يتكون منها لبن الناقة على جانب كبير من الأهمية، سواء لصغر الناقة أو للإنسان الذى يتناول هذا اللبن، فإنها من جانب آخر تشير وتدل دلالة واضحة على أهمية مثل هذا اللبن فى تغذية الإنسان وصغار الإبل وبشكل عام يكون لبن الناقة أبيض مائلاً للحمرة، وهو عادة حلو المذاق لاذع، إلا أنه يكون فى بعض الأحيان مالحاً، كما يكون مذاقه فى بعض الأوقات مثل مذاق المياه، وترجع التغيرات فى مذاق اللبن إلى نوع الأعلاف والنباتات التى تأكلها الناقة والمياه التى تشربها . كذلك ترتفع قيمة الأس الهيدروجينى (PH وهو مقياس الحموضة) فى لبن الناقة الطازج، وعندما يترك لبعض الوقت تزداد درجة الحموضة فيه بسرعة .

و يصل محتوى الماء فى لبن الناقة بين ٨٤ ٪ و٩٠٪ ولهذا أهمية كبيرة فى الحفاظ على حياة صغرى الإبل والسكان الذين يقطنون المناطق القاحلة (مناطق الجفاف) . وقد تبين أن الناقة الحلوب تفقد أثناء فترة الإدرار ماءها فى اللبن الذى يحلب فى أوقات الجفاف، وهذا الأمر يمكن أن يكون تكيفاً طبيعياً، وذلك لكى توفر هذه النوق وتمد صغارها والناس الذين يشربون من حليبها . فى الأوقات التى لا تجد فيها المياه . ليس فقط بالمواد الغذائية، ولكن أيضا بالسوائل الضرورية لمعيشتهم وبقائها على قيد الحياة، وهذا لطف وتدبير من الله سبحانه وتعالى .

و كذلك فإنه مع زيادة محتوى الماء فى اللبن الذى تنتجه الناقة العطشى ينخفض محتوى الدهون من ٣،٤ ٪ إلى ١،١ ٪، وعموماً يتراوح متوسط النسبة المئوية للدهون فى لبن الناقة بين ٦،٢ إلى ٥،٥٪، ويرتبط دهن اللبن بالبروتين الموجود فيه.

و بمقارنة دهون لبن الناقة مع دهون ألبان الأبقار والجاموس والغنم لوحظ أنها تحتوى على أحماض دهنية قليلة، كما أنها تحتوى على أحماض دهنية قصيرة التسلسل ويرى الباحثون أن قيمة لبن الناقة تكمن فى التراكيز العالية للأحماض الطيارة التى تعتبر من أهم العوامل المغذية للإنسان، وخصوصاً الأشخاص المصابين بأمراض القلب.

❀ ❀ ❀

أن محتوى اللاكتوز فى لبن الناقة يظل دون تغيير منذ الشهر الأول لفترة الإدرار وحتى فى كل من الناقة العطشى والنوق المرتوية من الماء . وهذا لطف من العلى القدير فيه رحمة وحفظ للإنسان والحيوان، إذ إن اللاكتوز (سكر اللبن) سكر هام يستخدم كمليّن وكمدّر للبول، وهو من السكريات الضرورية التى تدخل فى تركيب أغذية الرضع .

و فضلاً عن القيمة الغذائية العالية لألبان الإبل، فإن لها استخدامات وفوائد طبية عديدة تجعله جديراً بأن يكون الغذاء الوحيد الذى يعيش عليه الرعاة فى بعض المناطق، وهذا من كرم الله وفضله سبحانه .

أهمية الإبل فى الأمن الغذائى :

ففى عامى ١٩٨٤ و١٩٨٥، حين أصيبت أفريقيا بالجفاف هلكت . أو كادت تهلك . فى كينيا القبائل التى كانت تعيش على الأبقار التى كفت عن إفراز اللبن ثم مات معظمها، بينما نجت القبائل التى كانت تعيش على الإبل، لأن النوق استمرت فى الجود بألبانها فى موسم الجفاف . ومن هنا أصبح الاهتمام بالإبل أيضاً له دوافع اقتصادية ومستقبلية مهمة ودعا أهل الاختصاص إلى التعمق فى دراسة هذا الحيوان فى عالم تستنفد سريعاً موارده من الغذاء والطاقة .

و لقد سبق أن أوضحنا أن النظرة المتأملة فى الإبل أقنعت الناس منذ عهد نزول الوحى بصورة ظاهرة فيها من إعجاز الخلق ما يدل على قدرة الخالق، كما

أن العلماء والباحثين المتعمقين لا يزالون حتى اليوم يجدون آيات خفية جديدة فى ذلك الحيوان العجيب تعمق الإيمان بقدرة الخالق، وتحقق التوافق والانسجام بين حقائق العلم الموضوعية التى يكشف عنها العلماء وبين ما أخبر به الله فى قرآنه الكريم .

مقارنة بين قدرات الإبل والإنسان :

ولعل فى المقارنة بين بعض قدرات الإبل والإنسان ما يزيد الأمر إيضاحاً بالنسبة لنموذج الإبل الفريد فى الإعجاز . فقد أكدت تجارب العلماء أن الإبل التى تتناول غذاءً جافاً يابساً يمكنها أن تتحمل قسوة الظمأ فى هجير الصيف لمدة أسبوعين أو أكثر، ولكن آثار هذا العطش الشديد سوف تصيبها بالهزال لدرجة أنها قد تفقد ربع وزنها تقريباً فى خلال هذه الفترة الزمنية . ولكى ندرك مدى هذه المقدرة الخارقة نقارنها بمقدرة الإنسان الذى لا يمكنه أن يحيا فى مثل تلك الظروف أكثر من يوم واحد أو يومين . فالإنسان إذا فقد نحو ٥٪ من وزنه ماء فقد صوابه فى الحكم على الأمور، وإذا زادت هذه النسبة إلى ١٠٪ صُمَّت أذناه وخلط وهذى وفقد أحساسه بالألم (وهذا من رحمة الله به ولطفه فى قضائه) . أما إذا تجاوز الفقد ١٢٪ من وزنه ماء فإنه يفقد قدرته على البلع وتستحيل عليه النجاة حتى إذا وجد الماء إلا بمساعدة منقذيه . وعند إنقاذ إنسان أشرف على الهلاك من الظمأ ينبغى على منقذيه أن سقوه الماء ببطء شديد تجنباً لآثار التغير المفاجئ فى نسبة الماء بالدم . أما الجمل الظمآن إذا ما وجد الماء يستطيع أن يعب منه عباً دون مساعدة أحد ليستعيد فى دقائق معدودات ما فقد من وزنه فى أيام الظمأ .

وثمة ميزة:

إن الجمل الظمآن يستطيع أن يطفئ ظمأه من أى نوع وجد من الماء، حتى وإن كان ماء البحر أو ماء فى مستنقع شديد الملوحة أو المرارة، وذلك بفضل استعداد

خاص فى كليتيه لإخراج تلك الأملاح فى بول شديد التركيز بعد أن تستعيد معظم ما فيه من ماء لترده على الدم . أما الإنسان الظمآن فإنه أية محاولة لإنقاذه بشرب الماء المالح تكون أقرب إلى تعجيل نهايته .

وأعجب من هذا كله أن الجمل إذا وضع فى ظروف بالغة القسوة من هجير الصحراء اللافح فإنه سوف يستهلك ماء كثيراً فى صورة عرق وبول وبخار ماء، مع هواء الزفير حتى يفقد نحو ربع وزنه دون ضجر أو شكوى . والعجيب فى هذا أن معظم هذا الماء الذى فقده استمده من أنسجة جسمه ولم يستنفد من ماء دمه إلا الجزء الأقل، وبذلك يستمر الدم سائلاً جارياً موزعاً للحرارة ومبددا لها من سطح جسمه، ومن ثم ترتفع درجة حرارته ارتفاعاً فجائياً لا تتحملها أجهزته . وخاصة دماغه . وفى هذا يكون حتفه .

و هكذا نجد أن الآية الكريمة (أفلا ينظرون إلى الإبل كيف خلقت) تمثل نموذجاً لما يمكن أن يؤدى إليه العلم بكافة مستوياته الفطرية والعلمية، وليس فى نصّها شىء من حقائق العلوم ونظرياتها وإنما فيها ما هو أعظم من هذا فيها مفتاح الوصول إلى تلك الحقائق بذلك التوجيه الجميل من الله العليم الخبير بأسرار خلقه .

هذه بعض أوجه الإعجاز فى خلق الإبل من ناحية الشكل والبنيان الخارجى، وهى خصائص يمكن إدراكها بفطرة المتأمل الذى يقنع البدوى منذ الوهلة الأولى بإعجاز الخلق الذى يدل على قدرة الخالق .

المراجع :

كتاب رحيق العلم والإيمان الدكتور أحمد فؤاد باشا .

مقالة للكاتب التركى هارون يحيى .

الإبل ذوات أعناق مرتفعة حتى تتمكن من تناول طعامها من نبات الأرض

أسماء وصفات تطلق على الإبل فى شتى مراحله العمرية

الألوان

الوضحاء

الناقة البيضاء

الأوضح

الناقة الأبيض

المغاتير

قطيع النوق الأبيض

الحمراء

الإبل ذات الوبر الذى يكون قليلاً فى البياض ومخلوطاً بحمرة

الشعلاء

الإبل ذات الوبر الذى يميل لونه إلى الأحمر

الملحاء

الناقة السوداء

المجاهيم

قطيع النوق السود

الصفراء

الإبل ذات اللون الأسود المشوب بحمرة

الشقحاء

الإبل التى تكون مؤخرتها بيضاء بسواد وحمرة

السمحاء

الإبل التى تكون لونها خلطاً من أسود وأحمر

أقوال السلف فى التداوى بأبوال الإبل

عن طارق بن شهاب قال : كان رجل به خنازير (علة معروفة وهى قرح صلبة تحدث فى الرقبة) فتداوى بأبوال الإبل والأراك ، تطبخ أبوال الإبل والآراك . فأخذ الناس يسألونه فيأبى ، فلقى ابن مسعود فقال : أخبر الناس به .

وقال الزهرى رحمة الله تعالى : قد كان المسلمون يتداوون بها أى بأبوال الإبل فلا يرون بها بأساً .

وقال ابن المنذر رحمه الله تعالى : إن الناس مازالو يستعملون أبوال الإبل فى أدويتهم قديماً وحديثاً .

مكونات لبن الإبل:

يتدرج لبن الإبل فى مكوناته بناء على مرحلة الإدرار وعمر الناقة وعدد أولادها وكمية ونوع الطعام الذى تتغذى عليه، وكذلك على كمية الماء المتوفر للشرب. ويعتبر لبن الإبل عالى القلوية ولكن سرعان ما يصير حمضيا إذا ترك فترة من الزمن إذا يتراوح PH من ٦,٥ إلى٦,٧ ويتحول للحمضية بسرعة حيث يزداد حمض اللاكتيك من ٠,٠٣ بعد ساعتين إلى ١٤ بعد ٦ ساعات، ويتراوح الماء فى لبن الإبل من ٨٤ إلى٩٠ من مكوناته وتتراوح الدهون فى اللبن فى المتوسط حوالى ٥,٤ ، والبروتين حوالى ٣ ، ونسبة سكر اللاكتوز حوالى ٣,٤ والمعادن حوالى ٠,٧ مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور والمنجنيز والبوتاسيوم والماغنيسيوم وهناك اختلافات كبيرة فى هذه المركبات بين الأنواع المختلفة من الإبل وتعتمد على الطعام والشراب المتوفر لها. ونسبة الدهون إلى المواد الصلبة فى لبن الإبل أقل منها فى لبن الجاموس حيث تبلغ فى لبن الإبل ٣١,٦ بينما فى الجاموس

٤٠,٩ كما أن الدهون فى لبن الإبل توجد على هيئة حبيبات دقيقة متحدة مع البروتين لذلك يصعب فصلها فى لبن الإبل بالطرق المعتادة فى الألبان الأخرى ، والأحماض الدهنية الموجودة فى لبن الإبل قصيرة السلسلة وهى أقل منها فى الألبان الأخرى، كما أن لبن الإبل يحتوى على تركيز اكبر للأحماض الدهنية المتطايرة خصوصاً حمض اللينوليك والأحماض الدهنية المتعددة غير المتشبعة، والتى تعتبر حيوية فى غذاء الإنسان خصوصا مرضى القلب . كما أن نسبة الكليستيرول فى لبن الإبل منخفضة مقارنة بلبن البقر بحوالى ٤٠ . وتصل نسبة بروتين الكازين فى بروتين لبن الإبل الكلى إلى ٧٠. مما يجعل لبن الإبل سـهل الهضم

ويحتوى لبن الإبل على فيتامين ج بمعدل ثلاثة أضعاف وجوده فى لبن البقر ويزدادً إذا تغذت الإبل على أعشاب وغذاء غنى بهذا الفيتامين . كما أن فيتامين ب ١، ٢ موجود بكمية كافية فى اللبن أعلى من لبن الغنم كما يوجد فيه فيتامين أ (A) والكاروتين بنسب كافية .

استعمالات لبن الإبل قديما:

لقد استفاد العرب قديما من لبن الإبل فى علاج كثير من أمراضهم كالجدرى والجروح وأمراض الأسنان وأمراض الجهاز الهضمى ومقاومة السموم.

وقالوا أن أفضل لبن الإبل كعلاج اللبن بعد الولادة بأربعين يوما وأفضله ما اشتد بياضه وطاب ريحه ولذّ طعمه وكان فيه حلاوة يسيرة ودسامة معتدلة واعتدال قوامه فى الرقة وحلب من ناقة صحيحة معتدلة اللحم محمودة المرعى والمشرب.ويقول العرب للبن الإبل الدواء. ولبن الإبل محمود يولد دما جيدا ويرطب البدن اليابس وينفع من الوسواس والغم والأمراض السوداوية، وإذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنية من الأخلاط العفنة، ويشرب اللبن مع السكر يحسن اللون جدا ويصفى البشرة وهو جيد لأمراض الصدر وبالأخص الرئة وجيد للمصابين بمرض السل. وقد ورد لبن اللقاح جلاء وتليينا وإدرارا وتفتيحا للسدد

وجيدا للاستسقاء.

وقد قال الرازى فى لبن الإبل (لبن اللقاح يشفى أوجاع الكبد وفساد المزاج" وقال ابن سينا فى كتاب القانون "أن لبن النوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برفق وما فيه من خاصية، وان هذا اللبن شديد المنفعة فلو أن إنسانا أقام عليه بدل الماء والطعام شفى به، وقد جرب ذلك قوم دفعوا إلى بلاد العرب فقادتهم الضرورة إلى ذلك فعفوا".

وينصح المريض الذى يأخذ لبن الإبل للعلاج أن يأخذه بالغداة، ولا يدخل عليه شيئا ،ويجب عليه الراحة التامة بعد شربه.. ويعتبر لبن الإبل الطازج الحار أفضل شىء لتنظيف الجهاز الهضمى ويعتبر أفضل المسهلات. وينتشر بين البدو أن أى مرض فى الداخل يمكن أن يعالج بلبن الإبل. فاللبن ليس مانحاً للقوة فقط ولكن للصحة أيضاً. وقد أثبت البحث العلمى الحديث مزايا فريدة للبن الإبل.

الخصائص المناعية والاستخدامات الطبية للبن الإبل:

أوضحت الدراسات العديدة التى قام بها العجمى (١٩٩٤ و ٢٠٠٠) والعجمى وآخرون (١٩٩٢ و١٩٩٦ و ١٩٩٨) أن لبن الإبل يمتاز بميزات مناعية فريدة ، حيث أنه يحتوى على تركيزات مرتفعة للغاية من بعض المركبات المثبطة لفعل بعض البكتريا الممرضة وبعض الفيروسات. وفى الهند يستخدم لبن الإبل كعلاج للاستسقاء واليرقان ومتاعب الطحال والسل والربو والأنيميا والبواسير (Rao et al., 1970) وفى علاج مرض الكبد الوبائى المزمن وتحسين وظائف الكبد وقد تحسنت وظائف الكبد فى المرضى المصابين بإلتهاب الكبد بعد أن عولجوا بلبن الإبل Sharmanov et al., 1978

ويعطى اللبن للمسنين والشباب والصغار وهو مهم فى تكوين العظام.

كما ثبت أن حليب الإبل يخفض مستوى الجلوكوز وبالتالى يمكن أن يكون له دور فى علاج السكرى(١، ٢). ومن المدهش أنه قد وجد فى لبن الإبل مستويات

عـاليـة مـن الأنسـولين وبروتينات شـبـيـة بـالأنسـولين، وإذا شـرب اللبن فـإن هذه المركبات تنفذ من خلال المعدة إلى الدم من غير أن تتحطم ، بينما يحطم الحمض المعـوى الأنسـولين العـادى (٣). وهـذا قـد أعطى الأمل لتـصنيع أنسـولين يتناوله الإنسـان بالفم، وتعكف شـركات الدواء اليوم على تصنيعـه وتسويقـه فى القـريب العاجل. وقد وجـد فى دراسـة حديثة (٣) أن مـرضى النوع الأول من السكرى قد استفادوا حينما تناولوا كوباً من حليب الإبل وانخفض لديهم مستوى السكر فى الدم وخفضوا كمية الأنسولين المقررة لهم.

صورة بالمجـهـر الإلكترونى تبين الأجسـام المضادة النانوية الموجودة فى الإبل وهى القطع اللامعة الصغيرة ملتصقة بالخلايا السرطانية كبيرة الحجم لتدميرها.

اكتشاف مذهل:

وفى أحـدث دراسـة نشـرتهـا مـجلة العلوم الأمـريكيـة فى عـددهـا الصـادر فى أغسطس عـام ٢٠٠٥م وجـد أن عـائلة الجـمـال وخـصـوصـا الجـمـال العـربيـة ذات السنام الواحد تتـمـيـز عن غـيـرهـا مـن بقـيـة الثـدييـات فـى أنهـا تملك فى دمـائهـا وأنسـجتهـا أجسـامـا مـضادة صـغـيـرة تتـركب مـن سـلاسـل قـصـيـرة من الأحـمـاض الأمينية وشكلها على صورة حرف Vوسماها العلماء الأجسام المضادة الناقصة أو النانوية Nano Antibodiesأو اخـتـصـارا Nanobodiesولا توجـد هـذه الأجـسـام المضادة إلا فى الإبل العربية ، زيادة على وجود الأجسام المضادة الأخرى الموجودة فى الإنسـان وبقية الحيوانات الثديية فيها أيضا، والتى على شكل حـرف Y، وأن حجم هذه الأجسام المضادة هو عشر حجم المضادات العادية وأكثر رشاقة من الناحية الكيميائية وقادرة على أن تلتحم بأهدافها وتدمرها بنفس قدرة الأضداد العادية، وتمر بسهولة عبر الأغشية الخلوية وتصل لكل خلايا الجسم. وتمتاز هذه الأجـسـام النانوية بـأنهـا أكـثـر ثبـاتا فـى مـقـاومـة درجـة الحـرارة ولتـغـيـر الأس الأيدروجينى تغيـرا متطرفاً، وتحتفظ بفـاعليتهـا اثناء مـرورهـا بالمعـدة والأمـعـاء

بعكس الأجسام المضادة العادية التى تتلف بالتغيرات الحرارية وبإنزيمات الجهاز الهضمى. مما يعزز من آفاق ظهور حبات دواء تحتوى أجساما نانوية لعلاج مرض الأمعاء الالتهابى وسرطان القولون والروماتويد وربما مرضى الزهايمر أيضاً.

وقد تركزت الأبحاث العلمية على هذه الأجسام المضادة منذ حوالى ٢٠٠١م فى علاج الأورام على حيوانات التجارب وعن الإنسان وأثبتت فاعليتها فى القضاء على الأورام السرطانية حيث تلتصق بكفاءة عالية بجدار الخلية السرطانية وتدمرها وقد نجحت بعض الشركات المهتمة بأبحاث التكنولوجيا الحيوية الخاصة فى بريطانيا وأمريكا فى إنتاج دواء على هيئة أقراص مكون من مضادات شبيهة بالموجودة فى الإبل لعلاج السرطان والأمراض المزمنة العديدة والالتهابات البكتيرية والفيروسية.

وطورت شركة Ablynx هذه الأجسام النانوية لتحقق ستة عشر هدفاً علاجياً تغطى معظم الأمراض المهمة التى يعانى منها الإنسان، وأولها السرطان، يليها بعض الأمراض الالتهابية، وأمراض القلب والأوعية الدموية، ويعكف الآن حوالى ٨٠٠ عالم من علماء التكنولوجيا الحيوية المتخصصين فى أبحاث صحة الإنسان والنظم النباتية الحيوية ، وبتكاتف عدة جامعات على أبحاث الأجسام المضادة النانونية لتنفيذ مشروع المستقبل فى علاج الأمراض العنيدة.

ورغم الكم الهائل من العلماء الذين يبحثون فى هذا الموضوع لتوفير هذه الأجسام المضادة كوسيلة لعلاج هذه الأمراض؛ إلا أن هناك كثير من المشاكل والصعوبات تعترضهم فى سبيل تصنيع هذا الدواء بالطريقة المثلى؛ التى تتلاءم مع الظروف البيئية والاقتصادية للبشر، وكل هذه الأنواع من الأمراض، مما يجعل العلماء يتجهون بأبصارهم وعقولهم ناحية البيولوجيا الجزيئية لعائلة الجمال.

وجه الإعجاز:

روى البخارى عن أنس - رضى الله عنه - أن رهطاً من عُرينة قدموا على النبى ﷺ فقالوا:

(إنا اجتوينا المدينة فعظمت بطوننا وارتهشت أعضاؤنا فأمرهم النبى ﷺ أن يلحقوا براعى الإبل فيشربوا من ألبانها وأبوالها حتى صلحت بطونهم وألوانهم....) الحديث.

يتضح من هذا الحديث أن فى ألبان الإبل وأبوالها شفاء من بعض الأمراض.

وعظم البطون أى كبر حجمها إما أن يكون من مرض التهاب القولون حيث ينتفخ من تجمع الغازات به، أو من حدوث تجمع مائى تحت الغشاء البريتونى فى تجويف البطن وهو ما يعرف بالاستسقاء وفى كلا المرضين يستفيد المرضى بتناول لبن الإبل وأبوالها حيث تفرز هذه الأجسام المضادة الصغيرة فى اللبن والبول وهذا يمكن أن يكون هو السر فى شفاء أو تحسن كثير من مرضى التهاب الكبد الوبائى Bو C وبعض حالات التهاب القولون المزمن وبعض حالات الإصابة بمرض السرطان المبكر خصوصا إصابات الجهاز الهضمى.

هذا هو لبن الإبل الذى أخرجه المولى جل شأنه بقدرته العظيمة من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربين غنى بهذه المركبات البروتينية الشافية بإذن الله.

مما يجعلنا نتلو قول ربنا بإجلال لافتا انتباهنا إلى كيفية خلق هذا الحيوان من دون سائر المخلوقات المسخرة لنا فى قوله تعالى: ﴿أَفَلا يَنظُرُونَ إِلَى الإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ﴾

المصدر: موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمى فى القرآن والسنة

من تاريخ ألبان وأبوال الإبل

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ نَاسًا اجْتَوَوْا فِي الْمَدِينَةِ فَأَمَرَهُمُ النَّبِيُّ ﷺ أَنْ يَلْحَقُوا بِرَاعِيهِ يَعْنِي الابلَ فَيَشْرَبُوا مِنْ أَلْبَانِهَا وَأَبْوَالِهَا فَلَحِقُوا بِرَاعِيهِ فَشَرِبُوا مِنْ أَلْبَانِهَا وَأَبْوَالِهَا حَتَّى صَلَحَتْ أَبْدَانُهُمْ فَقَتَلُوا الرَّاعِيَ وَسَاقُوا الإبلَ فَبَلَغَ النَّبِيَّ ﷺ فَبَعَثَ فِي طَلَبِهِمْ فَجِيءَ بِهِمْ فَقَطَعَ أَيْدِيَهُمْ وَأَرْجُلَهُمْ وَسَمَرَ أَعْيُنَهُمْ . رواه البخارى

قال القزاز اجتووا أى لم يوافقهم طعامها وقال ابن العربى داء يأخذ من الوباء وفى رواية أخرى استوخموا قال وهو بمعناه وقال غيره داء يصيب الجوف وفى رواية أبى عوانة عن أنس فى هذه القصة فعظمت بطونهم .

وفى أثر عن الشافعى رضى الله عنه أورده السيوطى فى المنهج السوى والمنهل الروى يقول : ثلاثة أشياء دواء للداء الذى ليس لا دواء له ، الذى أعيا الأطباء أن يداووه : العنب ولبن اللقاح وقصب السكر ، ولولا قصب السكر ما أقمتُ بمصر.

وبول الإبل يسميه أهل البادية " الوَزَر " ، وطريقه استخدامه بأن يؤخذ مقدار فنجان قهوة أى ما يعادل حوالى ثلاثة ملاعق طعام من بول الناقة ويفضل أن تكون بكراً وترعى فى البر ثم يخلط مع كاس من حليب الناقة ويشرب على الريق.

ومنذ زمن بعيد استخدم العرب حليب الإبل فى معالجة الكثير من الأمراض ومنها أوجاع البطن وخاصة المعدة والأمعاء ومرض الاستسقاء وامراض الكبد وخاصة اليرقان وتليف الكبد وامراض الربو وضيق التنفس ومرض السكرى ، واستخدمته بعض القبائل لمعالجة الضعف الجنسى حيث كان يتناوله الشخص

عدة مرات قبل الزواج إضافة إلى أن حليب الإبل يساعد على تنمية العظام عند الأطفال ويقوى عضلة القلب بالذات، ولذلك تصبح قامة الرجل طويلة ومنكبه عريض وجسمه قوى إذا شرب كميات كبيرة من الحليب فى صغره.

واستخدمت أبوال الإبل وخاصة بول الناقة البكر كمادة مطهرة لغسل الجروح والقروح ولنمو الشعر وتقويته وتكاثره ومنع تساقطه، وكذا لمعالجة مرض القرع والقشرة. ويقال ان فى دماء الإبل القدرة على شفاء الإنسان من بعض الأمراض الخبيثة.

و قيل ان حليب الإبل يحمى اللثة ويقوى الأسنان نظرا لاحتوائه على كمية كبيرة من فيتامين ج ويساعد على ترميم خلايا الجسم لأن نوعية البروتين فيه تساعد على تنشيط خلايا الجسم المختلفة، وبصورة عامة يحافظ حليب الإبل على الصحة العامة للإنسان

وفى مقالة لباحث علمى(نشرت فى جريدة الزمان) توصل إلى أن بول الإبل يشفى من طائفة من أمراض الجهاز الهضمى وعلى رأسها التهاب الكبد والباحث اسمه محمد أوهاج.

يقول أوهاج فى البحث إن التحاليل المخبريه تدل على أن بول الجمل يحتوى على تركيز عال من البوتاسيوم والبولينا والبروتينات الزلالية و الأزمولارتى وكميات قليلة من حامض اليوريك والصوديوم والكرياتين وأوضح أن ما دعاه تقصى خصائص البول البعيرى العلاجية هو أنه رأى أفراد قبيلة يشربون ذلك البول حينما يصابون باضطرابات هضمية واستعان ببعض الأطباء لدراسة البول الإبلى فأتوا بمجموعة من المرضى وسقوهم ذلك البول لمدة شهرين وكانت النتيجة أن معظمهم تخلصوا من الأمراض التى كانوا يعانون منها يعنى ثبت علميا أن بول الجمال مفيد إذا شربته على الريق كما توصل أوهاج إلى أن بول الجمال يمنع تساقط الشعر.

البديل الغذائى للفواكه والخضراوات

أبرزت دراسة علمية أهمية ألبان الإبل كبديل غذائى مهم عن الفواكه الطازجة والخضراوات الورقية، نظرا لغنى ألبان الإبل بالفيتامينات والمعادن اللازمة لسلامة صحة سكان البادية ، ويقول الدكتور عبد العاطى كامل رئيس بحوث الأبقار بمركز البحوث الزراعية التابع لوزارة الزراعة إن ألبان الإبل تحتوى على كمية فائقة من فيتامين (سى)، وهو الأمر الذى يجعل لألبان الإبل أهمية عظيمة لسكان المناطق الصحراوية التى لا توجد فيها الخضراوات الورقية الطازجة والفواكه

وأشار أحد الباحثين إلى أن معدلات الفيتامينات والمعادن فى ألبان الإبل يزداد تركيزها مع التقدم خلال موسم الحليب الذى يمتد إلى ١٢ شهرا كاملا متفوقا بذلك على موسم الحليب فى الأبقار والجاموس والذى لا يزيد عن ٧ اشهر، وفى الأغنام ٣ أشهر فقط

وأضاف أن نسبة الفيتامينات والأملاح فى ألبان الإبل تصل إلى ثلاثة أضعاف ما فى ألبان الأبقار ومرة ونصف ما فى ألبان الأمهات من النساء ، مؤكدا أن نسبة الكازين تصل بالبان الإبل إلى ٧٠٪ من البروتين، الأمر الذى يؤدى إلى سهولة هضمه وسرعة امتصاصه فى جسم الإنسان، كما أن تركيزات فيتامين بى١، بى٢، فى ألبان الإبل تتفوق على نظيرتها فى ألبان الأغنام والماعز...

الخرطوم - كونا

كشف عميد كلية المختبرات الطبية بجامعة الجزيرة السودانية البروفسير احمد عبد الله احمدانى عن تجربة علمية باستخدام (بول ألإبل) لعلاج أمراض الاستسقاء وأورام الكبد أثبتت نجاحها لعلاج المرضى المصابين بتلك الأمراض.
وأضاف البروفسير احمدانى فى ندوة نظمتها جامعة الجزيرة أن التجربة بدأت بإعطاء كل مريض يوميا جرعة محسوبة من (بول الإبل) مخلوطا بلبنها حتى يكون مستساغا وبعد ١٥ يوما من بداية التجربة كانت النتيجة مدهشة للغاية حيث انخفضت بطون جميع أفراد العينة وعادت لوضعها الطبيعى وشفوا تماما من الاستسقاء.

وذكر احمدانى أن تشخيصا لأكباد المرضى قبل بداية الدراسة قد جرى بالموجات الصوتية وتم اكتشاف أن كبد ١٥ مريضا من ٢٥ تحتوى (شمعا) وبعضهم كان مصابا بتليف الكبد بسبب مرض البلهارسيا. واستطرد البروفسير احمدانى قائلا إن جميع المرضى استجابوا للعلاج باستخدام (بول الإبل) وبعض أفراد العينة من المرضى استمروا برغبتهم فى شرب جرعات بول الإبل يوميا لمدة شهرين آخرين وبعد نهاية تلك الفترة اثبت التشخيص شفاءهم جميعا من تليف الكبد.

وتحدث البروفسير احمدانى فى محاضرته عن تجربة علاجية رائدة أخرى لمعرفة اثر لبن الإبل على معدل السكر فى الدم استغرقت سنة كاملة وأثمرت الدراسة فيما بعد عن انخفاض نسبة السكر فى المرضى بدرجة ملحوظة.

وأشار الى انهم اختاروا فى هذه التجربة عددا من المتبرعين المصابين بمرض السكر لإجراء التجربة العلمية حيث قسم المتبرعين لفئتين قدم فيها للفئة الأولى جرعة من لبن الإبل بمعدل نصف لتر يوميا فيما حجبت عن الفئة الثانية.

وشرح البروفسير احمدانى فى ختام محاضرته حول الأعشاب الطبية والطب الشعبى الخواص العلاجية لبول ولبن الإبل وقال أن بول الإبل يحتوى على كمية

كبيرة من البوتاسيوم ويحتوى أيضا على زلال ومغنسيوم إذ أن الإبل لا تشرب فى فصل الصيف سوى أربعة مرات فقط ومرة واحدة فى الشتاء وهذا يجعلها تحتفظ بالماء فى جسمها لاحتفاظه بمادة الصوديوم ، حيث أن الصوديوم يجعلها لا تدر البول كثيرا لانه يرجع الماء الى الجسم.

وأوضح البروفسير احمدانى أن مرض الاستسقاء ينتج عن نقص فى الزلال أو فى البوتاسيوم وبول الإبل غنى بالاثنين معا.

وأشار احمدانى الى استخدام بعض الشركات العالمية لبول الإبل فى صناعة أنواع ممتازة من شامبو الشعر وان افضل أنواع الإبل التى يمكن استخدام بولها فى العلاج هى الإبل البكرية .

يكون لبن الناقة أبيض مائلا للحمرة ، وهو عادة حلو المذاق لاذع ، إلا أنه يكون فى بعض الأحيان مالحا ، كما يكون مذاقه فى بعض الأوقات مثل مذاق المياه . وفى بعض البلدان لا يقبل الناس على حليب الناقة بل يرفضونه بسبب مذاقه الكريه على حد قولهم ، وإذا رج هذا الحليب فإنه تتكون رغوة فيه ولو لفترة بسيطة، وترجع التغييرات فى مذاق الحليب هذا إلى نوع الأعلاف التى تأكلها الناقة أو النباتات الرعوية التى ترعاها ومياه الشرب التى تتناولها .

وعندما يترك حليب الناقة لبعض الوقت تزداد درجة الحموضة وهى النسبة المئوية لحمض اللاكتيك فيه بسرعة ، ويتزايد محتوى الحليب من هذا الحمض المذكور من ٠٣ ٪ بعد تركه بساعتين إلى ١٤ , ٠٪ بعد ٦ ساعات . وعموما يمتلك الحليب الطازج حموضة منخفضة تزداد ببطء عند الحفظ ، كما أن خثرة حليب الناقة أكثر طراوة من حليب البقرة . ويكون لبن الناقة أبيض اللون ويخفف على نحو طفيف بعض الشىء بالمقارنة مع لبن البقرة

يستخدم البعض اللبن دومبار كغذاء ، إلا أنه لا يستعمل عموما إلا كمسهل ، غير أنه فى معظم البلاد التى تربى فيها الإبل يعتبر اللبن غير ملائم للشرب ، بل

أنه يعتبر غير ملائم حتى لصغار الإبل ويسكب على الأرض . ومع ذلك فبالنظر إلى أن اللبن يحتوى على كميات كبيرة من الأضداد وكونه مفيدا فى عملية الهضم عند صغار الإبل فإنه ينصح بإعطائها هذا اللبن إذا لم يكن صالحا للاستهلاك البشرى .

لقد اتضحت للدارسين أن الكثافة النوعية لحليب الناقة هى أقل من الكثافة النوعية لألبان الأبقار والأغنام والجاموس . كذلك يصل محتوى الماء فى حليب الناقة بين ٨٤ ٪ و٩٠ ٪ وهذا ما له أهمية كبيرة فى الحفاظ على حياة صغار الإبل والسكان الذين يقطنون المناطق القاحلة " مناطق الجفاف "، فصغار الإبل وأولئك الناس يحتاجون فى تلك المناطق إلى السوائل للمحافظة على الاتزان البدنى والتعادل الحرارى فى أجسامهم . ويختلف محتوى الماء فى حليب الناقة ، ويتأثر تبعا لمدى توافر مياه الشرب وتوافر الأعلاف والنباتات الرعوية " الغنية بالماء " طيلة فترة العام ، والبيئة التى يعيش فيها الحيوان ، ومدى احتواء الأعلاف أو النباتات الرعوية من الماء .

وقد تبين أيضا أن الناقة التى تكون فى فترة الادرار " الناقة الحلوب " تخسر أو تفقد ماءها فى الحليب الذى يحلب فى أوقات الجفاف والقحط وقلة الماء وهذا الأمر يمكن أن يكون تكيفا طبيعيا ، وذلك كى توفر هذه النوق وتمد صغارها – فى الأوقات التى لا تجد فيها المياه – ليس فقط بالمواد الغذائية ،ولكن بالسوائل الضرورية لمعيشتهم وبقائهم على قيد الحياة ، وهذا لطف وتدبير من الله سبحانه وتعالى . وهناك تفسير آخر لهذه الظاهرة يمكن استبيانه من خلال فحص آلية التعرق فى الإنسان عندما يتعرض للحرارة . فعملية التكيف مع الحرارة تسبب إفراز عرق مائى غزير . ويرجع ذلك إلى إفراز الهرمون المضاد للإبالة الداخلى المنشأ " الهرمون المانع أو المضاد لإدرار البول لأن الإنسان ينتج أو يفرز العرق المائى ذاته أو نفس كمية العرق عندما يحقن بالهرمون المضاد للإبالة. وهكذا يخسر أو يفرز الإنسان الماء من غدده العرقية مما يسمح له بالمحافظة على

التعادل الحرارى لجسمه . ونظرا لأن ضرع الناقة " الغدد الثديية " لها نفس المنشأ الجنينى الذى لغدد العرق ،و نظرا لأن إفراز الهرمون المضاد للإبالة يرتفع ويزيد فى الناقة العطشى ، فربما يعود نزول الماء فى الحليب إلى عمل وتأثير هذا الهرمون .

وبمقارنة دهون حليب الناقة مع دهون ألبان الأبقار والجاموس والنعاج ، وجد أنها تحتوى على حموض دهنية قليلة ، كما أنها تحتوى على حموض دهنية قصيرة التسلسل ،إلا أنه يمكن العثور على حموض دهنية طويلة التسلسل . ويرى الباحثون أن قيمة حليب الناقة تكمن فى التراكيز العالية للحموض الطيارة وبخاصة حمض اللينوليك والحموض المتعددة غير المشبعة ، والتى تعتبر ضرورية من أجل تغذية الإنسان ، وخصوصا فى تغذية الأشخاص المصابين بأمراض القلب وهذا فى الواقع نعمة من الله . وعلى الرغم من أن الحليب الناتج من الناقة العطشى تنخفض فيه نسبة الدهون و البروتين ، فإن محتوى الصوديوم والكلوريد يزداد فيه وهذا هو السبب فى مذاق الحليب المائل للملوحة .

وتنخفض تراكيز الكلسيوم والمغنيسيوم فى حليب الناقة العطشى أيضا ، غير أن هذه التراكيز تبقى كافية لاحتياجات تغذية الإنسان ، وبخاصة البدو الذين يقطنون الصحارى ، وكذلك صغار الإبل ، وهذه عناية إلهية عظيمة لمثل هذه المخلوقات . ويعد حليب الناقة أيضا مصدرا غنيا ب" فيتامين ج " أو ما يسمى بحمض الاسكوربيك ،وهذا الأمر مهم جدا من الناحية الغذائية للإنسان فى المناطق التى تندر فيها الفواكه والخضر التى تحتوى على هذا الفيتامين ، ولهذا ينصح بإعطاء هذا الحليب للنساء الحوامل والمرضعات وللمصابين بالزكام وبعض الأمراض التنفسية الأخرى ، وكذلك لمرضى داء الحفر " البشع أو مرض الأسقربوط "الذى تتجلى أعراضه بتورم اللثة ونزف الدم منها . وقد وجد أن فيتامين "ج" فى حليب الناقة يتراوح بين ٥,٧ ٪ و٩,٨ ٪ ملليجرام . ومع تقدم

فترة الادرار يزداد محتوى فيتامين "ج" وتبلغ معدلات فيتامين "ج" فى حليب الناقة ثلاثة أمثالها فى حليب الأبقار ومرة ونصف معدلها فى حليب النساء . ويوجد فى حليب الناقة معدلات لا بأس بها من فيتامينات "ب١، ب٢ ، ب١٢"وفيتامين " أ " ونسبة من الكاروتين .

وفى فرنسا بينت الأبحاث أن ما يتراوح بين ٤ إلى ٥ كجم من حليب الناقة ومنتجاته يكفى لتلبية جميع احتياجات الإنسان من السعرات الحرارية والدهون والبروتين والكالسيوم ، ولو أن المعايير الفرنسية الغذائية تعتبر القيمة الغذائية لحليب الناقة أقل قيمة من حليب النعاج والماعز والأبقار .

ومن أهم المزايا التى تخص حليب الناقة دون غيره من ألبان الحيوانات الأخرى، هو امتلاكه لمركبات ذات طبيعة بروتينية كالليزوزيم ومضادات التخثر ومضادات التسمم ، ومضادات الجراثيم والأجسام المانعة وغيرها ، وهى تمتلك خصائص مقاومة التجرثم . وخلال فترة محددة من الزمن تعرقل هذه الأجسام تكاثر الأحياء الدقيقة فى حليب الناقة ، ولهذا فهو لا يتجبن أو يصعب تجبينه أحيانا ، وهكذا فهو يتميز عن حليب أو ألبان بقية الحيوانات الأخرى بإمكان حفظه لمدة طويلة فى حالة طازجة . وبسبب ارتفاع مقدرة حليب الناقة على مقاومة التجرثم فإن الحموضة لا تسرع إليه وتتزايد بشكل بطىء ، وعند حفظ الحليب بدرجة حرارة + ١٠م فإن الحموضة الطبيعية فيه تبقى على حالها مدة ٣ أيام.

وعلى الرغم من أن الحليب الذى تنتجه الناقة الحلوب يوفر الغذاء الكامل لصغارها وللإنسان أيضا ، فإنه لا يتبقى كميات منه لتحويلها إلى منتجات لبنية . وعلاوة على ذلك فإن تكوين الحليب ذاته لا يتيح الفرصة لصنع بعض المنتجات الغذائية عادة مثل تلك المنتجات التى تصنع من ألبان الأبقار والأغنام والماعز ، ومع كل هذا يمكن عمل بعض المنتجات من حليب الناقة . وفى جميع البلاد التى تربى فيها الإبل يستهلك حليب الناقة طازجا أو ممزوجا مع ألبان الأبقار أو النعاج

أو الماعز وذلك لتحسين مذاقه . وفى المملكة العربية السعودية زاد الاهتمام بتربية الإبل فى الآونة الأخيرة زيادة ملحوظة ، وتبين من خلال البحوث التى أجريت هناك أن البدو البالغين كان لديهم أعلى معدل من اللاكتيز فى أمعائهم ، ومن المعتقد أن هذا الأمر يرتبط بمدى سيولة حليب الناقة وقيمته الحرارية ، كما يبين الدور المهم لهذا الحليب فى المحافظة على حياة سكان الصحراء .

ومما يجدر ذكره - ما دمنا نتحدث عن حليب الناقة - الإشارة إلى أهم منتجات حليب الناقة المتخمر والتى تدعى بأسماء مختلفة وذلك وفقا للمنطقة التى تربى بها الإبل ومن هذه الأسماء كيفير وماتزون وداهدى وجيودو ويوغورت ، واللبن كما يسمى فى مصر وسوريا وهذه المنتجات ذات قيمة غذائية جيدة للإنسان.

وهناك مشروبا (الشال والشوبات) اللذان لهما أهمية علاجية لبعض الاضطرابات المرضية فى الإنسان . وإضافة لذلك يمكن صنع (الخوا والرابرى والمالاى) من ألبان النوق كاملة الدسم غير المتخمرة ، كما يمكن صنع الزبدة من حليب الناقة وأيضا حليب الزبدة الذى يتبقى بعد عملية الخض ، وهو يستخدم فى صناعة الحساء حيث يضاف إليه التمر والفلفل والماء وغير ذلك من المواد لتتكون منه وجبة غذائية دسمة ، وهذا الحساء البارد يؤكل بعد إعداده مباشرة ، وقد ثبت أنه ذو قيمة غذائية عالية للإنسان.

وأخيرا وليس آخراً يمكن صنع الجبن الطرى من حليب الناقة أو بخلط حليب الناقة مع ألبان الحيوانات الأخرى ، وذلك ليكسبه طعما مستساغا . كذلك يمكن القول أن بروتين مصالة حليب الناقة يحتوى على نسبة من الازوت هى أعلى نسبيا من تلك الموجودة فى بروتين مصالة حليب الأبقار ، كما أن الكازين الصناعى لحليب الناقة يحتوى على نسبة مئوية عالية من البروتين والحموض الأمينية ، ولهذا يمكن استخدامه فى تغذية الإنسان بعد تنقيته ، كما يمكن استعماله كغذاء للحيوان.

لقد تبين لنا مما سبق بعض المزايا المهمة لحليب الناقة كغذاء مهم للإنسان . ونظرا لغنى مكونات هذا الحليب ، وكونه يمتلك نسب مكونات من الماء والمواد الصلبة والدهون والبروتين والاكتوز والفيتامينات ...الخ بمعدلات أعلى من بقية نسب مكونات ألبان الأبقار والأغنام والماعز والخيول والإنسان ، فإن له أهمية كبيرة فى تغذية الإنسان.

وفى الهند يستخدم حليب الناقة لعلاج الاستسقاء واليرقان ومتاعب الطحال والسل والربو وفقر الدم والبواسير . كما ثبتت فائدة شراب " الشال " فى علاج السل وأمراض الصدر الأخرى ، وقد أنشئت عيادات خاصة يستخدم فيها حليب الناقة لمثل هذه المعالجات.

كذلك أفادت الأبحاث العلمية أن وظائف الكبد تتحسن كثيرا فى المرضى الذين أصيبوا بالتهابات الكبد ، وذلك بعد علاجهم بحليب الناقة الذى ثبتت فعاليته فى العلاج . وفى كينيا تبين أن الرعاة الذين يعيشون على حليب الناقة فقط ، وكذلك الرعاة الذين يتناولون هذا الحليب فى منطقة الأحجار فى الصحراء الكبرى ، يتمتعون بصحة جيدة وحيوية متدفقة ، فحليب الإبل عندهم مشهور بصفاته التى توفر الصحة الجيدة والعافية بما فى ذلك نمو العظام القوية، وبعض الرعاة الذين يعيشون على حليب الناقة فقط تحول لون أشعارهم إلى الأحمر ولكن شعرهم عاد إلى لونه الطبيعى عندما حصلوا على غذاء أكثر توازنا . كذلك فإن حليب الناقة له مفعول مسهل إذا تناوله إنسان لم يتعود استخدامه . ومن الواضح أن المعدة تضطرب فقط عند تناول حليب الناقة وهو لا يزال دافئا ، أما عند ما يبرد فليست له أى تأثيرات ضارة . وقد وضحت بعض البحوث أن لهذا الحليب خصائص تؤدى إلى تخفيف الوزن ، كما أنه سهل الهضم فى الجسم . كذلك يعطى حليب الناقة للمرضى والشيوخ والأطفال والنساء الحوامل نظرا لغنى تركيب هذا الحليب بالمواد الغذائية التى سلف ذكرها ، وبخاصة الحموض الدهنية والمواد البروتينية والفيتامينات ، ولأن الدراسات أثبتت أن هذا الحليب مفيد للصحة وفى تكوين العظام.

لبن الإبل فى سيناء

فى شبه جزيرة سيناء هناك اعتقاد سائد بين البدو فحواه أنه يمكن علاج أى مرض باطنى بتناول حليب الناقة . ويقال إن لهذا الحليب قوة وخصائص مفيدة للصحة لدرجة أنه يطرد جميع أنواع الجراثيم من الجسم . وقد قيل أن هذا ينطبق فقط على الإبل التى تأكل أنواعا معينة من الشجيرات والأعشاب ، وتستخدم الشجيرات والأعشاب ذاتها فى صنع بعض الأدوية . وعلى كل حال لا نعلم نحن مدى صحة هذا الاعتقاد ، ولكن الذى نراه وفقا لما ذكر فى الكثير من المراجع أن حليب الناقة يمتلك مزايا مهمة تؤهله لتغذية الإنسان وعلاج ومقاومة الأمراض التى قد تصيبه .

لبن الأبل.. وأوجاع الكبد وآلام الصدر

يعتبر لبن الابل الغذاء الرئيسى للبدو فى الصحراء ويعتبرونه أفضل الألبان على الإطلاق ويفضلونه طازجا فى معظم الحالات ولبن الابل يتدرج فى فوائده وفى مكوناته فالوراثة لها دور فى ذلك ومرحلة الادرار وعمر الناقة ونوع الطعام الذى تتغذى عليه وكذلك كمية الماء المتوافر للشرب.

مكونات لبن الابل:

يعتبر لبن الابل قلويا ولكن سرعان ما يصير حامضيا(سبقت الإشارة إلى ذلك) إذا ترك فترة من الزمن ويتفاوت مذاقه من شدة الحلاوة إلى فاتر ومالح، ويحتوى لبن الابل على مواد بروتينية بنسب ما بين ٠,٢٥ الى ٤٪ ومواد صلبة ما بين ١٠- ١٥٪ ودهون وبالأخص فى اول فترة الادرار ما بين ٢ إلى ٣٪ ومواد سكرية وبالأخص اللاكتوز ما بين ٣ إلى ٦٪ وكلوريد الصوديوم ما بين ١٤الى ٠٢٧,٪ كما يحتوى على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور وعلى فيتامينات مثل فيتامين ب ٢وج

استعمالات لبن الإبل:

قبل الحديث عن استعمالات لبن الابل كدواء سنعطى القارئ الكريم نبذة عن بعض اسماء لبن الابل عند البدو الذين هم من اكثر الناس استعمالا له. ويقول البدو ان لبن الابل يدخل ولا يدخل عليه اى انه يكفى عن غيره من الأغذية التى لا حاجة لها بعد تناول اللبن ومن امثال البدو فى ألبان الابل قولهم "قرطوع يطرد الظمأ والجوع" كما يقولون ايضا عن اللبن "المشبع المروى المقيت" اى يغنى عن الماء فيرويهم وعن القوت فيشبعهم وعندما يقدمون اللبن يقولون "عطه در واكفه الشر".

والعرب قد استفادوا من لبن الابل فى علاج كثير من امراضهم كالجدرى والجروح وامراض الاسنان وامراض الجهاز الهضمى ومقاومة السموم.

وأفضل لبن الابل كعلاج اللبن بعد الولادة، بأربعين يوما وافضله ما اشتد بياضه وطاب ريحه ولذّ طعمه وكان فيه حلاوة يسيرة ودسومة معتدلة واعتدال قوامه فى الرقة وحلب من ناقة صحيحة معتدلة اللحم محمودة المرعى والمشرب..

وقد ورد فى الحديث الشريف اهمية البان الابل لدواء بعض الامراض فقد ورد ان اناساً أتوا الرسول ﷺ وكان بهم سقم فبعثهم لذود له ليشربوا من ألبانها فصحوا، ويقول العرب للبن الابل الدواء.

ولبن الابل محمود يولد دما جديدا ويرطب البدن اليابس وينفع من الوسواس والغم والامراض السوداوية، واذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة، ويشرب اللبن مع السكر يحسن اللون جدا ويصفى البشرة وهو جيد لأمراض الصدر وبالأخص الرئة وجيد للمصابين بمرض السل.

وقد ورد لبن اللقاح جلاء وتليينا وإدرارا وتفتيحا للسدد وجيد للاستسقاء.

وقد قال الرازى فى لبن الابل (لبن اللقاح يشفى اوجاع الكبد وفساد المزاج" وقال ابن سينا فى كتاب القانون "ان لبن النوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برفق

وما فيه من خاصية، وان هذا اللبن شديد المنفعة فلو ان انسانا اقام عليه بدل الماء والطعام شفى به، وقد جرب ذلك قوم دفعوا إلى بلاد العرب فقادتهم الضرورة إلى ذلك فعفوا (أى فشفوا).

وينصح المريض الذى يأخذ لبن الابل للعلاج أن يأخذه بالغداة ولا يدخل عليه شيئا ويجب عليه الراحة التامة بعد شربه.. يعتبر لبن الابل الطازج الحار افضل شىء لتنظيف الجهاز الهضمى ويعتبر افضل المسهلات.

وهناك قصة حقيقية حدثت لأحد المرضى الذى كان يعانى من مرض فى معدته وراجع كثيراً من الأطباء وكثير من المستشفيات ولكنه لم يشف من مرضه واخيرا ازدادت حالته سوءا لدرجة أنه لم يعد يستطيع المشى واصبح مقعدا وعندما رأى أن علته زادت طلب من قريب له ان يأخذه الى جدته التى تعيش فى البادية من أجل أن يروه قبل دنو الأجل، فما كان من قريبه الا ان اخذه إلى جدته فى البادية، فعندما شاهدته حزنت حزنا شديدا لحالته ولكنها تعلم علم اليقين ان لبن الابل علاج جيد لكثير من الأمراض فحلبت له من ناقة جيدة تتمتع بصحة جيدة وتتغذى من اعشاب الصحراء التى تحتوى على كثير من المواد الدوائية وطلبت من ابن أخيها ان يأخذه بعيداً عن بيت الشعر الذى تقطنه وان يعمل له ظلاً بالقرب من مسكنها فأخذه الى مكان يبعد عن منزلها بحوالى ٥٠ مترا ونصب له ما يشبه الخيمة واسقاه اللبن وبعد ساعات شعر المريض بحركة غير طبيعية فى بطنه وبدأ يشعر بآلام مبرحة ثم بعد ذلك حدث له اسهال شديد مصحوبا بقطع غريبة.. ثم حلبت له مرة أخرى واسقته وبدأ يشعر بنفس الاعراض وحدث له اسهال شديد وفى المرة الثالثة اسقته لبنا حامضا من حليب الابل فشربه فتوقف الاسهال وتوقف الألم وبدأ يشعر بالراحة والرغبة فى الأكل مع العلم انه مكث اياما بدون أكل حيث كانت شهيته للأكل معدومة فخبزت له الجدة خبزا مرمودا اى وضعته داخل الجمر والرماد ثم اعطته مع مرق طرى جديد فأكله وبدأ يشعر بالعافية والراحة ومكث عند جدته حتى شفى تماما وعاد

يزاول أعماله وحياته العادية بالرغم انه قد فقد الأمل فى العيش.

المصادر:

١- الطب والعطارة المجلد رقم ١١من الموسوعة الثقافية التقليدية فى المملكة العربية السعودية إعداد دكتور جابر سالم موسى القحطانى ورفاقه، دائرة الاعلام ١٤٢٠ه الرياض.

٢- الابل عند الشرارات، إعداد سليمان الافنس الشرارى الطبعة الأولى ١٤١٢ه طبرجل.

حتى فى إسرائيل يدرسون لبن الإبل

يعكف البروفيسور ريئوفين يغيل الذى يعمل فى جامعة بن غوريون فى بئر سبع وبمشاركة طاقم من الأطباء على بحث الميزات الخاصة التى تتوفر فى حليب الناقة

ويقول البروفيسور يغيل: هناك اكتشافات مثيرة جدا فيما يتعلق بالتركيبة الكيماوية لحليب الناقة الذى يشبه حليب الأم أكثر مما يشبه حليب البقرة. فقد اكتشف أن حليب الناقة يحتوى على كمية قليلة من اللاكتوز سكر الحليب والدهن المشبع، إضافة الى احتوائه على كمية كبيرة من فيتامين سى ، الكالسيوم والحديد، مما يجعله ملائما للأطفال الذين لا يرضعون. كما تبين من البحث أن حليب الناقة غنى ببروتينات جهاز المناعة، لكنه لا يحتوى على البروتينين الاثنين المعروفين بحساسيتهما، ولذلك فهو ملائم لمن لا يتمكن جهازه الهضمى من هضم سكر الحليب

ويتحدث البروفيسور يغيل هو وطاقمه عن المزايا العلاجية لحليب الناقة ويقولون: يحتوى هذا الحليب على مواد قاتلة للجراثيم ويلائم من يعانون من من الجروح، ومن يعانون من أمراض التهاب الأمعاء. كما يوصى به لمن يعانون من مرض الربو ومن مرض الربو الجلدى، ولمن يتلقون علاجا كيماويا لتخفيف حدة العوارض الجانبية مثل التقيؤ. كما يوصى لمرضى السكرى (سكرى البالغين) وللمرضى الذين يعانون من أمراض تتعلق بجهاز المناعة مثل مرض اللوبوس حين يبدأ الجسم بمهاجمة نفسه

ويستمر البروفيسور يغيل فى تعداد مزايا حليب الناقة فيقول: أوصى من يعانى من أحد الأمراض التى ذكرت أن يحاول شرب كأسين من هذا الحليب يوميًا، ويزيد الكمية وفق الحاجة. وبالطبع بعد استشارة الطبيب. حليب الناقة ليس دواء وننتظر مصادقة وزارة الصحة من أجل تسويقه كغذاء. لكننا حاليا نجرى أبحاثا ونجمع معلومات

مقالات وأبحاث فى فوائد ألبان وأبوال الأبل

فى مقالة فى جريدة الاتحاد العدد ٩٥١٥ بتاريخ ٢٠٠١/٧/٢٤

تتناول دراسة الدكتور محمد مراد الإبل فى مجال الطب والصحة حيث يشير الى أنه فى الماضى البعيد استخدم العرب حليب الإبل فى معالجة الكثير من الأمراض ومنها أوجاع البطن وخاصة المعدة والأمعاء ومرض الاستسقاء وامراض الكبد وخاصة اليرقان وتليف الكبد وامراض الربو وضيق التنفس ومرض السكرى ، واستخدمته بعض القبائل لمعالجة الضعف الجنسى حيث كان يتناوله الشخص عدة مرات قبل الزواج إضافة إلى أن حليب الإبل يساعد على تنمية العظام عند الأطفال ويقوى عضلة القلب بالذات، ولذلك تصبح قامة الرجل طويلة ومنكبه عريض وجسمه قوى إذا شرب كميات كبيرة من الحليب فى صغره.

واستخدمت أبوال الإبل وخاصة بول الناقة البكر كمادة مطهرة لغسل الجروح والقروح ولنمو الشعر وتقويته وتكاثره ومنع تساقطه، وكذا لمعالجة مرض القرع والقشرة. ويقال ان فى دماء الإبل القدرة على شفاء الإنسان من بعض الأمراض الخبيثة.

و قيل ان حليب الإبل يحمى اللثة ويقوى الأسنان نظرا لاحتوائه على كمية كبيرة من فيتامين ج ويساعدعلى ترميم خلايا الجسم لأن نوعية البروتين فيه تساعد على تنشيط خلايا الجسم المختلفة، وبصورة عامة يحافظ حليب الإبل على الصحة العامة للإنسان.

وتشير النتائج الأولية للبحوث التى أجراها بعض الخبراء والعلماء ان تركيب الأحماض الأمينية فى حليب الابل تشبه فى تركيبها هرمون الانسولين، وان نسبة الدهن فى لحوم الإبل قليلة وتتراوح بين ١,٢ فى المئة و٢,٨ فى المئة، وتتميز دهون لحم الابل بأنهافقيرة بالاحماض الامينية المشبعة، ولهذا فان من مزايا لحوم الابل انها تقلل من الإصابة بأمراض القلب عند الإنسان.

وفى مقالة أخرى أظنها من صحيفة الزمان أن باحثا علميا توصل إلى أن بول الإبل يشفى من طائفة من أمراض الجهاز الهضمى وعلى رأسها التهاب الكبد والباحث اسمه محمد أوهاج.

يقول أوهاج فى البحث إن التحاليل المخبريه تدل على أن بول الجمل يحتوى على تركيز عال من البوتاسيوم والبولينا والبروتينات الزلالية و الأزمولارتى وكميات قليلة من حامض اليوريك والصوديوم والكرياتين وأوضح أن ما دعاه تقصى خصائص البول البعيرى العلاجية هو أنه رأى أفراد قبيلة يشربون ذلك البول حينمايصابون باضطرابات هضمية واستعان ببعض الأطباء لدراسة البول الإبلى فأتوا بمجموعة من المرضى وسقوهم ذلك البول لمدة شهرين وكانت النتيجة أن معظمهم تخلصوا من الأمراض التى كانوا يعانون منها يعنى ثبت علميا أن بول الجمال مفيد إذا شربته على الريق كما توصل أوهاج إلى أن بول الجمال يمنع تساقط الشعر.

وهذه مقالة من موقع الخالدى

http://www.alkhaldi.8k.com/

لا أعلم من أين حصل عليها ، آلا أن مقطعها الثانى من موقع لقط المرجان.

تقول المقالة أكدت مجموعة من العلماء بقسم علوم الأغذية بكلية الزراعة بجامعة الفاتح بليبيا ,أن ألبان الابل هى الأفضل من حيث ثرائها بمكونات الغذاء, ومن حيث سلامتها تماماً. ركز العلماء فى البداية فى أبحاثهم على لبن الناقة,

والمقارنة بين خواصه الحيوية وألبان الأبقار ،بعد كارثة أمراض جنون البقر التى تتجدد بين فترة وأخرى.وفى أكثر من بلد أوروبى وغيرها من الأمراض التى يمكن أن تصيب الأغنام كذلك. بينمالم يسمع أحد اصابة انسان بأية أمراض من جراء تناوله البان النوق. وفى هذه الدراسةالعلمية والمعملية التى شارك فيها مجموعة من أساتذة كلية زراعة جامعة الفاتح أثبت العلماء أن حليب الابل يحتوى على كمية فائقة من فيتامين (ج) بما يعادل ثلاثة أمثال مثيله من ألبان الأبقار ،فى حين تصل نسبة (الكازين) الى ٧٠٪ من البروتين فى ألبان الابل الأمر الذى يجعله سهل الهضم والامتصاص مقارنة بحليب الأبقار الذى تصل النسبة فيه الى ٨٠٪. وكشفت الدراسة ان نسبة الدهون فى حليب النوق هى أقل منها فى حليب الأبقار، كما أنها حبيبات أقل حجماً يسهل امتصاصها وهضمها. فضلاً عن ذلك فان البان النوق تحتوى على مواد تقاوم السموم والبكتيريا ونسبة كبيرة من الأجسام المناعية المقاومة للأمراض خاصة للمولودين حديثاً. ويمكن وصف حليب الابل لمرضى الربو،و السكرى والدرن والتهاب الكبد الوبائى ،وقرح الجهاز الهضمى ،والسرطان. لكن الدراسة العلمية كشفت عن مفاجأة أكبر ،وهى احتواء ألبان الابل على نسبة عالية من المياه تتراوح بين ٨٤٪ و٩١٪ وهى نسبة غير موجودة فى أى نوع من الألبان الأخرى ،وقد تجلت قدرة الله تعالى فى دور هرمون (البرولاكتين) فى عملية دفع المياه فى ضرع الناقة لتزيد كمية المياه فى اللبن ،ولوحظ أن هذه العملية تتم فى الأبل وقت اشتدادالحر التى يحتاج فيها مولودها الرضيع لهذه الكمية من الماء ،وكذلك الانسان العابرمعها الصحراء الى كميات متزايدة من المياه ليطفىء ظمأه. التجارب العلمية الليبيةأثبتت أيضاً أن حليب النوق يحتفظ بجودته وقوامه لمدة ١٢ يوماً فى درجة حرارة (أم)فى حين أن حليب الأبقار يحتفظ بخواصه لمدة لاتزيد على يومين فى نفس درجة الحرارة،وينصح أصحاب الدراسة بتناول كوب من لبن الابل قبل النوم مع ملعقة من عسل النحل للتمتع بنوم هادىء وصحة جيدة. وصدق الله العظيم اذ يقول (أفلا ينظرون الى الابل كيف خلقت) .

وفى حياة الحيوان الكبرى يقول المؤلف: وبول الإبل ينفع من ورم الكبد ويزيد فى الباءة.

ألبان الإبل.. بديل غذائى للفواكه والخضراوات (٢٠٠٣-٠٣-٠٧ ٠٧:٠٦)

أبرزت دراسة علمية أهمية ألبان الإبل كبديل غذائى مهم عن الفواكه الطازجة والخضراوات الورقية، نظرا لغنى ألبان الإبل بالفيتامينات والمعادن اللازمة لسلامة صحة سكان البادية ، ويقول الدكتور عبد العاطى كامل رئيس بحوث الأبقار بمركز البحوث الزراعية التابع لوزارة الزراعة إن ألبان الإبل تحتوى على كمية فائقة من فيتامين (سى)، وهو الأمر الذى يجعل لألبان الإبل أهمية عظيمة لسكان المناطق الصحراوية التى لا توجد فيها الخضراوات الورقية الطازجة والفواكه

وأشار د. عبد العاطى إلى أن معدلات الفيتامينات والمعادن فى ألبان الإبل يزداد تركيزها مع التقدم خلال موسم الحليب الذى يمتد إلى ١٢ شهرا كاملا متفوقا بذلك على موسم الحليب فى الأبقار والجاموس والذى لا يزيد عن ٧ اشهر، وفى الأغنام ٣ أشهر فقط

وأضاف أن نسبة الفيتامينات والأملاح فى ألبان الإبل تصل إلى ثلاثة أضعاف ما فى ألبان الأبقار ومرة ونصف ما فى ألبان الأمهات من النساء ، مؤكدا أن نسبة الكازين تصل بالبان الإبل إلى ٧٠٪ من البروتين، الأمر الذى يؤدى إلى سهولة هضمه وسرعة امتصاصه فى جسم الإنسان، كما أن تركيزات فيتامين بى١، بى٢، فى ألبان الإبل تتفوق على نظيرتها وفى مقالة أخرى : جريدة الوطن ،أمجاد محمود رضا

"ماء الإبل" أصبح "موضة علمية " استثارت عقول الباحثين فى السعودية أخيرا وكانت الريادة فى البحث والتحقيق للدكتورة أحلام العوضى بالتعاون مع الدكتورة ناهد هيكل فى كلية التربية للبنات الأقسام العلمية بجدة حيث استخدمتا بول

الإبل للقضاء على فطر A.niger الذى يصيب الإنسان والنبات والحيوان ٠٠وكانت تلك هى نقطة البداية للدكتورة أحلام العوضى- صاحبة ٣ اكتشافات علمية - بدأتها باختراع مرشح بسيط من قشرة البيضة وواصلت بحوثها لتضيف أبعادا أخرى تشكل بها إضافات غير مسبوقة تمثلت فى اختراعين تقدمت بهما منذ عام ١٤١٩هـ لتنال عنهما براءة الاختراع من مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية وكانت إحدى هذه الإضافات استخدام بول الإبل فى علاج الأمراض الجلدية والأخرى مكافحة الأمراض بسلالات بكتيرية معزولة من بول الإبل.

كما أشرفت الدكتورة العوضى على بعض الرسائل العلمية امتداداً لاكتشافاتها - مثلما حدث مع طالبات الكلية- ومنهن عواطف الجديبى ومنال قطان - فبإشرافها على بحث لطالبة الماجستير منال القطان التى نجحت فى تأكيد فعالية مستحضر تم إعداده من بول الإبل - وهو أول مضاد حيوى يُصنع بهذه الطريقة على مستوى العالم- وهو للأمانة على حد قول الباحثة قطان قد جاء تحضيره فى رسالة الماجستير بالطريقة التى تضمنتها براءة الاختراع للدكتورة أحلام العوضى والتى تقدمت بها لمدينة لملك عبد العزيز للعلوم والتقنية منذ عام ١٤١٩هـ.

ولهذا فهى تدين بالفضل للدكتورة أحلام العوضى لإعطائها فرصة الانطلاق بما يحقق الإضافة ومما يجعلهما شريكتين فى إثبات فعالية المستحضر الذى تم تصنيعه لأول مرة ومن ثم الحصول على أحقية بعد ترخيص من وزارة الصحة.. المعلومات المتوفرة تؤكد أن المستحضر سيكون زهيد السعر الأمر الذى يجعله فى متناول الجميع وبسؤالنا للباحثة منال القطان عن ذلك أفادت:

بأن المستحضر يتميز بتعدد فعالياته العلاجية والتى لا توجد فى سائر الأدوية المكتشفة حيث تصل تكلفة الحد الأدنى لعبوته ٥ ريالات مقارنة بتكلفة المضادات الحيوية فى هذه الدراسة التى تراوحت تكلفتها من ١١,٩٥ ريالا إلى ٧٢,٨٢ ريالا أما تكلفة العلاج من إصابات الأظافر فى المضادات الأخرى فتتراوح ما بين ٥٣٧,٩٠ إلى ٢٦٤٩,٨٠ دولارا، ومن ثم يتضح لكم من خلال هذه المقارنة مدى ما

ستساهم به المستحضر الجديد فى العلاج وخاصة الطبقات الفقيرة التى تعانى من انتشار الأمراض الفطرية.

وحول أهم ما أثبتته الدراسة أو الأطروحة العلمية تقول القطان: بأن الرسالة تناقش لأول مرة تأثير مستحضر معد الإبل على بعض الفطريات المسببة للأمراض الجلدية بالإضافة إلى تضمين الرسالة - فى جزء منها - للعلاج التطبيقى لبعض الحالات المرضية الطبية المتداولة على ٣٩متطوعا (رجال ونساء وأطفال) وأثبتت الدراسة بأن المستحضر يعد مضادا حيويا فعالا ضد البكتريا والفطريات والخمائر مجتمعة ومن مزايا المستحضر تقول د. العوضى: بأنه غير مكلف وسهل التصنيع ويعالج الأمراض الجلدية كالإكزيما والحساسية والجروح والحروق وحب الشباب وإصابات الأظافر والسرطان والتهاب الكبد الوبائى وحالات الاستسقاء، بلا أضرار جانبية - لأن ماء الإبل فى الأساس يُشرب فلا خوف منه ولا ضرر- ولا خوف من تخزينه فى حال تعرضه لدرجات حرارة مرتفعة ، هذه عوامل تزيد من فعاليته عكس المضادات التى تنتهى صلاحيتها بدرجة أكبر فى حال تفاوت درجات الحرارة ومن عظمة الخالق أن جعل نسبة الملوحة عالية مع انخفاض اليوريا فى بول الإبل ولو زادت لأفضت إلى التسمم ولهذا جاءت كلية الإبل مختلفة تماماً عن سائر المخلوقات لكى تؤدى إلى غرض علاجى أراده الله لها.

وأضافت: إن بول الإبل يحتوى على عدد من العوامل العلاجية كمضادات حيوية (البكتريا المتواجدة به والملوحة واليوريا)، فالإبل يحتوى على جهاز مناعى مهيأ بقدرة عالية على محاربة الفطريات والبكتريا والفيروسات وذلك عن طريق احتوائه على أجسام مضادة (. IgG)

وبسؤالنا عن سبب تسمية المستحضر " أ- وزرين " أجابت د. العوضى: بأن حرف "أ " يرمز إلى أحلام العوضى باعتبار المستحضر جزءا من براءة اختراع تقدمت لنيلها منذ عام ١٤١٩ هـ أما وزر فترمز إلى بول الإبل حيث ُيطلق البدو على بول الإبل مسمى وزر أما (ين) فتشير لمشتقات المضاد

وانتقلنا إلى الحالات التى تم شفاؤها بالمستحضر وتحدثت السيدة (أ) - بأن ابنتها كانت تعانى من التهاب خلف الأذن يصاحبه صديد وسوائل تصب من الأذن مع وجود شقوق وجروح مؤلمة استدعت المعالجة بالكورتيزون وغيرها وبعد المعالجة بالمستحضر توقف الصديد والسوائل وشفيت الأذن تماماً ولم تعاودها الإصابة منذ أكثر من عام، حتى إن ابنتها تمكنت أخيراً من ارتداء أقراط الأذن من جديد وبنبرة تسودها الفرحة قالت الأم: ابنتى تستعد بعد أيام لعقد قرانها وهى سعيدة.

فتاة فى السابعة عشرة عاماً روت لجريدة "الوطن" معاناتها قبل التداوى بالمستحضر الجديد وقالت: لم أكن أستطيع سابقاً من فرد أصابع كفى بسبب كثرة التشققات والجروح أما وجهى فكان يميل إلى السواد من شدة البثور الأمر الذى عانيت منه نفسياً وما أن سمعت أن هناك أملا للتداوى بهذا المستحضر حتى تطوعت وخضت فترة العلاج التى لم تنته بعد إلا أنه يكفى أننى الآن أستطيع أن أفرد كفى وأكتب بالقلم بل وأستطيع أن أخرج إلى الناس فبشرة وجهى تغيرت تماماً للأفضل ، ولهذا سأواصل العلاج حتى تختفى الآثار السابقة تماماً.

وبالعودة إلى الباحثة منال قطان وسؤالها عن كيفية إقناعها للمتطوعين على استخدام هذا المستحضر المعد من بول الإبل أفادت: بأن ما ساهم فى مداومة المتطوعين على العلاج هو شعورهم بالتحسن فعلاً مما أجبر الجميع على المواصلة ومن ثم الوصول إلى نتائج جيدة ، كما أن هناك أكثر من ٢٠ حالة أخرى انضمت بعد البدء مع الدفعة الأولى من المتطوعين وأغلبهم يعانون من بقع وبثور فى الوجه وحالات كلف وهالات سوداء وقد قامت بمعاينة النتائج د. تولين العوضى أخصائية الأمراض الجلدية.

ومما يلفت النظر أن أغلب المتطوعين قد انتابهم القلق لانتهاء الدراسة ويسألون عن المستحضر ويطالبون بتقديم مزيد وهو أمر لا أستطيعه إلا بموجب ترخيص نحصل عليه من وزارة الصحة بما يمكن من تداوله بين الناس طالما ثبتت فعاليته فى العلاج.

البان الإبل أفضل غذاء للمخ والجهاز العصبى

والوقاية من السكر والكوليسترول

كشفت دراسة مصرية أهمية وتفوق ألبان الإبل فى تغذية المخ والجهاز العصبى للإنسان والوقاية من أمراض السكر وزيادة نسبة الكوليسترول فى الدم .

ويقول رئيس بحوث الأبقار بمركز البحوث الزراعية التابع لوزارة الزراعة المصرية، الدكتور عبد العاطى كامل، لـ «الشرق الأوسط»، إنه أثبت أن ألبان الإبل تحتوى على أعلى نسبة من سكر «اللاكتوز»، حيث بلغت ٥,٧٨ ٪ متفوقة بذلك عن سائر الحيوانات الأخرى.

مشيراً إلى أن هذا السكر هو المسؤول عن إعطاء المذاق الحلو للبن الإبل، وأن محتواه لا يتغير من الشهر الأول فى موسم الحليب وحتى نهاية موسم الإدرار، مؤكداً أن هذا النوع من السكر يتم امتصاصه فى الأمعاء الدقيقة للإنسان ويتحول بفضل إنزيم اللاكتيز إلى سكر الجلوكوز الذى يعد غذاء مهماً للمخ والجهاز العصبى ومصدراً حيوياً للطاقة.

ويذكر كامل: «ان العجيب فى هذا النوع من السكر، أنه يتم امتصاصه ببطء فى الدم ليمنع تزايد تراكم الجلوكوز، وهو الأمر الذى يحمى الأطفال والكبار من الإصابة بمرض السكر، مؤكداً أن ألبان الإبل تحتوى كذلك على أقل نسبة دهون ٢,٩٪ ، وأن هذه النسبة تبلغ ٧,٦٪ فى اللبن الجاموسى، و ٥,٥ ٪ فى لبن الضأن، ٤,٩٪ فى لبن الأبقار، ٣,٨٪ فى لبن الماعز، لذلك فإن انخفاض هذه الدهون فى ألبان الإبل يعطيها مميزات غذائية مهمة للغاية، بل ان هذه الدهون لا تتكون من احماض دهنية ترفع نسبة الكوليسترول فى الدم، الأمر الذى يمنع بالطبع ظهور المشاكل الصحية التى تتأثر بذلك، مشيراً إلى أن هذه النسبة المنخفضة تعد من وسائل الحماية من تزايد الكوليسترول فى ظل الشكوى العامة منه الآن».

وأوضح كامل انه «من نتائج الأبحاث والتجارب ثبت ايضا أن حليب الإبل يحتفظ بجودته وقوامه لمدة ١٢ يوما فى درجة حرارة ٤ درجات مئوية بخلاف حليب الحيوانات الأخرى مثل الأبقار والجاموس والماعز والأغنام الذى يحتفظ بخواصه تحت الظروف نفسها لمدة لا تزيد على يومين فقط، اضافة إلى أن حليب الناقة الذى تم بسترته تفوق على سائر الألبان الأخرى المبسترة بفترة زادت أكثر من عشرين يوماً، مشيراً إلى أنه بمقارنة دهون لبن الإبل بالألبان الأخرى، اتضح أنه يحتوى على احماض دهنية قصيرة السلسلة علاوة على أن لبن الإبل تكمن أهميته فى تركيزاته العالية من الاحماض الدهنية السريعة التمثيل. خاصة حامض الملينوليك والاحماض الدهنية غير المشبعة وهى الأنواع المعروفة بضرورتها فى غذاء الإنسان للمحافظة على صحته وحيويته، بخلاف احتواء ألبان الإبل على احماض أمينية أكبر بكثير من الألبان الأخرى، ومن هذه الاحماض الأمينية: الميثونين والارجنين والليسين والفالين والفينيل آلانين».

كما أثبتت التحاليل أن نسبة الماء فى ألبان الإبل ٨٩,٦٪ وهى أعلى نسبة ماء فى الألبان على الاطلاق، ويرجع ذلك إلى هورمون البرولاكتين الذى يقوم بتنشيط كل من الأمعاء والكلى فى الإبل لتقوم بعملية امتصاص مزدوجة، ويتوجه الماء الممتص الى ضرع الناقة لتزيد كمية الماء فى اللبن وهذه العملية تتم فى النوق خلال أوقات الحر الشديد التى يحتاج فيها مولودها وكذلك الإنسان الملازم لها فى الصحراء الى كميات متزايدة من المياه ليطفئ ظمأه. المصدر : موقع وديان الامارات.

وقيل: إذا وقع بصر الجمل على نجم سهيل مات لوقته، وبر الإبل إذا أحرق وذّر على الدم السائل قطعه، وإذا ذّر على الأنف يحبس الرعاف، وإذا ربط قراده وهو ما يسقط من الوبر فى كم العاشق زال عشقه، وبوله يغلى حتى ينعقد ويطلى به الناصور يزيله، وشربه يزيل صفرة الوجه، وقال مولانا أبا الحسن موسى عليه السلام: أبوال الإبل خير من البانها، ويجعل الله الشفاء فى ألبانها، وإذا شرب

السكران بوله أفاق ساعته، وهو نافع لورم الكبد، والمداومة على أكل كبده يدفع نزول الماء، وشحمه لم يوضع فى موضع إلا هربت الحيات منه، سنامه يذاب ويطلى به البواسير يسكن وجعها، عظمه يسحق ويخلط بالزيت ويطلى به رأس المصروع يزول صرعه، لبنها ينفع من السمومات كلها والتمضمض به ينفع للأسنان المأكولة، مخ ساقه إذا تحملت به المرأة فى قطنة أو صوفه بعد الطهر سبعة أيام وجومعت فإنها تحمل إن كانت عاقراً. والله اعلم .

حليب الإبل يفيد مرضى السكرى والبدانة

أكدت دراسة مصرية جديدة أن حليب الإبل يساعد الأشخاص المصابين بمرض السكرى ويعين على نقص الدهون لدى البدناء.

وأوضح باحثون فى كلية الطب البيطرى بجامعة القاهرة أن حليب النوق يحتوى على بروتينات تشبه فى عملها هرمون الأنسولين المنظم لسكر الدم إلى جانب العديد من الأملاح المعدنية المفيدة كالفسفور والمنغنيز والحديد والبوتاسيوم.

وأضافت أنه يعد من المصادر الفقيرة بالكولسترول والغنية بفيتامينات "ب١" و "ب٢" و "سى" كما يمتاز بمقاومته للأكسدة وفساد الدهن، لأن سماكة أغلفة حبيبات دهنه أكبر من أغلفة حبيبات دهن حليب الأبقار والأغنام والماعز.

ونبه الباحثون إلى أن لحليب الإبل خصائص طبية كثيرة تجعله مناسبا لعلاج أمراض الاستسقاء واليرقان ومشكلات الطحال والسل والربو والأنيميا والبواسير، وتحسين وظائف الكبد ،وأمراض الربو، ومرض السكرى، وعلاج نزلات البرد والنزلات الشعبية إضافة إلى قرحة المعدة والسرطان وأمراض الكبد والتهاباته.

وتمنح التركيزات العالية من فيتامين "سى" والأملاح المعدنية المهمة والحيوية فى حليب النوق للجسم تأثيرات واقية للجهاز التنفسى وأمراضه المختلفة ،فضلا عن خصائصه الخافضة للوزن، بسبب انخفاض محتواه من الطاقة والدهون.

وأشارت الدراسة إلى أن ألبان الإبل تعد بديلا غذائيا مهما للفواكه الطازجة والخضراوات ,نظرا إلى غناها بالفيتامينات والمعادن اللازمة لسلامة صحة سكان البادية ,ويزداد تركيزها فى الحليب حيث تبلغ نسبتها ثلاثة أضعاف ما فى ألبان الأبقار ومرة ونصف عما هو فى حليب الأم.

وأضافت أن ألبان الإبل سهلة الهضم وسريعة الامتصاص فى جسم الإنسان. لأن نسبة بروتين "كازيين" فيها تصل إلى ٧٠٪ من محتواها البروتينى. المصدر : قدس برس.



أبوال الأبل

التحليل الكيميائى والحيوى لأبوال الأبل

أجرى هذا البحث بغرض معرفة النوق الحامل للعناية بها من حيث تغذيتها والمتابعة والمحافظة عليها طوال فترة الحمل حتى خرج الجنين سليماً معافى الشىء الذى يترتب عليه العائد الاقتصادى المثمر. ثم تمهيد الطريق للباحثين الآخرين فى هذا المجال بغرض امتداد البحث لكى يشمل جوانب أخرى فى هذا المجال والمجالات المماثلة له. كما أنه يفيد من ناحية إثراء التجربة العلمية بكشف الحقائق، ثم التعرف على مثل هذه الآيات الكونية التى تدل على هذا التدبير الإلهى الحكيم فى حفظ النوع وبقاء النعمة ودوامها على الخلق.

تستخدم الكثير من الحيوانات من فصائل الحشرات المختلفة ومن ذوات الثدى الإشارات الكيميائية بغرض التعرف على بعضها البعض وبغرض القيام بعمل يرتبط بها خصوصاً عند التزاوج. وتتم هذه الإشارات الكيميائية بإطلاق مركبات كيميائية فى الهواء. وعلى الرغم من قلة تركيز هذه المركبات واختلاطها بما يوجد من مركبات أخرى فى الهواء إلا أن الطرف الآخر قادر على التعرف على هذه المركبات وتحديد الموقع الذى انطلقت منه بدقة تامة. فمثلاً بعض الحشرات من فصيلة الفراش يتعرف ذكر الحشرة على الأنثى من مسافة تبعد عنه حوالى ٣ أميال (سبحان الذى قدر فهدى). وبهذا الهدى الإلهى يحفظ النوع.

وكذلك فى ذوات الثدى يتعرف الذكر على الحالة الجنسية التى عليها الأنثى

عن طريق شم بولها حيث توجد مركبات طيارة من الأحماض الدهنية فى بول الأنثى غير الحامل سهلة التحول من الحالة السائلة إلى الحالة الغازية يطلق عليها علمياً الفيرومونات.

ويتم التزاوج مع مثل هذه الأنثى.. أما الأنثى الحامل فلا يوجد إطلاقاً مثل هذه الأحماض الطيارة فى بولها وبالتالى لا يقربها الذكر. وقد أثبتت البحوث فى هذا المجال هذه الحقيقة أن وجود مثل هذه المركبات يكون فى بول الأنثى طوال فترة الحمل.

وقد تم بحول الله فى هذا البحث تحليل بول ٢٣ ناقة من النوق الحامل ولم يوجد فى أى منها أثر لمثل هذه الأحماض الطيارة. وهنالك دليل آخر مستنبط من سلوك الجمال فى موسم التزاوج حيث إن الجمل يداوم على شم بول الأنثى باستمرار حتى يتسنى له معرفة الحالة الجنسية التى عليها الناقة. فظاهرة شم بول الأنثى تغلب على سلوك الجمل فى هذا الموسم.

أوضح التحليل الكيميائى لبول النوق الحامل بواسطة جهاز الطيف الكتلى - الغاز الكروموتوغرافى GCMSأنه لا يوجد أحماض دهنية طيارة فى بول النوق الحامل تحت التجربة على الإطلاق وأن جميع العينات تتطابق فى تركيبها الكيميائى حيث يحتوى البول على أكثر من ٣٠ مركباً كيميائياً مختلفاً تغلب عليها المركبات العضوية الكبريتية العطرية وغير العطرية. هذا بجانب مركبات نيتروجينية وأكسجينية مفتوحة السلسلة وحلقية عطرية وغيرها. وأغلب المركبات العطرية تحتوى على حلقة بنزين ونافثلين وأنثراسين وفينانسرين ومشتقاتها الهالوجينية والألكيلية. وقد تم التعرف أيضاً على مركبات غريبة التكوين تنتمى إلى طائفة المركبات الفلزية العضوية مثل كلورومثيل القصدير ومثيل السلنيوم السيلوفينى ومركبات أخرى تنتمى إلى مجموعات عضوية مختلفة.

وخلاصة القول إن بول الإبل معقد جداً فى تركيبه الكيميائى وربما يكون للعلف الذى تغذى عليه الإبل أثر فى تكوين بعض هذه المركبات مما يستوجب زيادة البحث العلمى ليغطى المعرفة فى هذه الجوانب.

من فوائد أبوال الأبل

قد يتبادر إلى أذهان غالبية كثير من الناس بأنه ليس لأبوال الإبل استعمالات مفيدة للإنسان،وذلك خطأ علمى وتجريبى، ولا أصدق برهاناً مما دل عليه النص النبوى ظاهر الدلالة فقد ورد فى الأحاديث الشريفة ما يدل على أن فى استخدام أبوال الإبل ولبنها علاجا ناجحا لبعض الأمراض والتى أكتشفها العلم حديثاً، فقد روى البخارى عن أنس بن مالك ﷺ: (أن رهطاً من عرينه قد قدموا على النبى ﷺ فقالوا :إنا أجتوينا المدينة فعظمت بطوننا وارتهشت أعضاؤنا،فأمرهم النبى ﷺ أن يلحقوا براعى الإبل فيشربوا من ألبانها وأبوالها،حتى صلحت بطونهم وألوانهم)

وفى هذا الحديث الصحيح دلالة قاطعة على مدى الفوائد الكبيرة التى تنتج من استخدام أبوال الإبل وهو ما قد يغيب عن علم وإدراك كثير من الناس خصوصاً فى هذا العصر.

وفى رواية أخرى أخرج ابن السنى وأبو نعيم عن أنس بن مالك قال:(قدم على النبى ﷺ نفر من عرينه،فلم يمكثوا بالمدينة إلا يسيرا حتى أصابهم وعك شديد فاصفرت ألوانهم ونحلت أجسامهم وعظمت بطونهم،فلما رأى ذلك النبى ﷺ بعث بهم إلى إبل من إبله،فلما أصابوا اللبن وانقطعت عنهم الحمى،حسنت ألوانهم وخمصت بطونهم وربت أجسادهم)

و ورد عن رسول الله ﷺ أيضاً عن ابن عباس رضى الله عنهما قال: قال رسول

الله ﷺ (إن فى ألبان الإبل وأبوالها شفاء للذربة بطونهم).

وتدل الأحاديث السابقة بأن ألبان الإبل وأبوالها علاج لبعض الأمراض كالحمى وفساد الأمعاء.

أن تخصيص الرسول عليه السلام لبول الإبل كوسيلة للعلاج من الأمراض دون غيره من أبوال الحيوانات الأخرى هو لعدم احتوائه على الميكروبات المرضة والتى تحتويها أبوال غيرها من الحيوانات كما يؤكده العلم الحديث ،لأن النباتات الصحراوية التى تتغذى عليها الإبل (كنبات الشيح مثلاً) غنية بالمواد الفعالة ضد الميكروبات مما يساعد على شفاء معظم الأمراض وخاصة الأمراض التى تسببها الميكروبات ومنها الفطريات.

وأثبتت التجارب العلمية بأن بول الإبل له تأثير قاتل على الميكروبات المسببة للمرض (كمرض التيفوئيد)،كما أثبتت دراسة علمية أيضاً بأن بول الإبل يمكن استخدامه كمضاد فطرى لأحد أنواع فطريات الأسبرجيلس a.niger والتى تعتبر من الملوثات الطبيعية فى المختبرات.

ومعظم أنواع فطريات الأسبرجيلس مسؤولة بشكل رئيسى عن فساد الأغذية ،كما أنها تقوم بمهاجمة الحبوب فتتلفها، وتسبب أمراضا مختلفة للإنسان والحيوان.

من استعمالات أبوال الإبل

كان نساء البدو وبناتهن يستخدمن أبوال الإبل فى غسل شعورهن لإطالتها،وإكسابها الشقرة واللمعان،ووقايتها شر الحشرات،وكذلك يدهن البعير الأجرب ببول الإبل فيشفى بإذن الله .

وبول الإبل ناجح فى علاج ورم الكبد،ويعد بعض العرب بول الإبل خير علاج لبعض الأمراض مثل الدمامل والجروح التى تظهر فى جسم الإنسان وشعره.

كما يستعمل بول الأبكار من الإبل للقضاء على التهاب اللثة ووجع الأسنان عن

طريق المضمضة ،واستنشاق أبوال الإبل تبرئ الزكام بإذن الله.

وغسل العيون ببول البكرة البكر التى ترعى فى الصحراء يقضى على كثير من التهابات العيون



الخلاصة
الأمراض التى تعالج بلبن الإبل

للبن الإبل مميزات وفوائد جمة منها :

١-أن حليب الإبل مضاد للتخثر والتجرثم والتسمم فهو يطرد جميع أنواع الجراثيم من الجسم بإذن الله .

يمكن حفظ حليب الإبل مدة طويلة فى حالة طازجة.

- أن حليب الإبل يقاوم عمل البكتريا ويضعفها.

أنه يحتوى على أعلى نسبة من فيتامين (سى).

يحتوى على أخفض نسبة دهن مقارنة مع حليب الحيوانات الأخرى.

أنه مصدر لحماية الأمعاء من بعض أنواع البكتريا التى تسبب فساد الأغذية داخل الأمعاء

أن حليب الإبل أقل إصابة بالحمى المالطية من كل أنواع حليب الحيوانات الأخرى.

إضافة إلى ذلك فإن لحليب الإبل فوائد طبية تتلخص فى الآتى :

أ - أنه يقى الإنسان من هشاشة العظام وتآكلها لدى المسنين ، وكذلك الكساح عند الأطفال وذلك لاحتوائه على نسبة كبيرة من أملاح الكالسيوم والفسفور

ب - أنه عـلاج لعـديد مـن الأمـراض ، مـثل الـزكـام ، الحـمى ، الـتـهـاب الكبـد الوبائى ، فقر الدم ، السل ،

الأمراض الباطنية كقرحة المعدة ، القولون ، إضافة إلى أنه سائل منظم يخفض ما هو مرتفع ويرفع ما هو منخفض.

لمرضى السكرى والضغط

ت - سكر حليب الإبل يدخل فى تركيب وبناء الخلايا العصبية وخلايا المخ .

ث - أنه علاج للمصابين بالسكرى نتيجة للإعياء الكبدى عندهم ، لأنه يحتوى على بروتين يشبه هرمون الأنسولين .

ج - يستخدم كملين ومدر للبول عند شربه ، وأنه علاج لحالات الضعف العام .

ونقلاً من موقع طبى :

" فى الهند يُستخدم حليب الناقة لعلاج الاستسقاء واليرقان ومتاعب الطحال والسل والربو وفقر الدم والبواسير .

كما ثبتت فائدة شراب الشال (شراب يصنع من حليب الناقة) فى علاج السل وأمراض الصدر الأخرى .



فهرس المحتويات